BEDENDEN YAZIYA Madelyn Kent ile His Odaklı Yazarlık

yoga JOURNAL TÜRKİYE



Hindistan'ın Dünyaya Hediyesi

Dünya Yoga Günü

Devrim Akkaya
Gölgelerin gücü adına

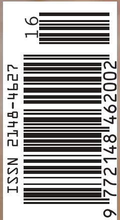
Çetin Çetintaş
Aydınlık karanlıktan gelir

Özgür Ruhlu Kadın
BENNU GEREDE

Esra Sert
Yoganın kollarında hüzün ve haz

Zeynep Çelen
hissetmenin hediyesi

YogaUni'den akış
Michael J. Stewart ile
Gölgeler



Yaz 2017 / Sayı 16 / 15 TL
ISSN 2148-4627



INTERNATIONAL
TRABZON YOGA
FESTIVAL
TURKEY

ONE SOURCE, ONA WORLD, ONE HAND



www.trabzonyogafest.com






/trabzonyogafest


+90 530 897 01 61

info@trabzonyogafest.com





14-19 SEPTEMBER 2017



Kayıtlar web sayfamız üzerinden online olarak yapılmaya başlamıştır.

EĞİTMENLER


Austeja Pozeraite
Birleşik Krallık / London


Alexey Baykov
Rusya / Moskova


Dashama Konah
Amerika Birleşik Devletleri / Florida


Nermeen M. Hassan
Mısır


Alena Tikhonova
Rusya / Moskova


Tamsy Markham
Amerika Birleşik Devletleri / Rhode Island


Ana Shane


Gökhan Karaveli
Türkiye / Trabzon


Burcu Karaveli
Türkiye / Trabzon


Madhav Kirti Das
Hindistan / Ahmadâbâd


Masako Ono
Japonya


Bora Ercan
Türkiye / İzmir


Eleonora Trani
İspanya


Rohit Yadav
Hindistan


Rahul Dhari


Iman Elkilany
Mısır / al-Qahira


Alev Faisali
Hindistan


Valli Pillai-Batchelor
Avustralya







içindekiler • YAZ 2017



kapakta

kapak modeli: Bennu Gerede
fotoğraf: Koray Erkaya
bra: yogazero.com.tr
tayt: yogazero.com.tr
mekan: Cihangir Yoga İstinye

bizden

yaşam

yoga

ayrıca



yoga JOURNAL TÜRKİYE

genel yayın yönetmeni/grafik tasarım **Yeşim Çağlayan**
genel koordinatör/reklam direktörü **Gülnaz Akşahin**
editör/sosyal medya yöneticisi **Gülçin Özsoy**
çeviri **Gülçin Özsoy, Yeşim Çağlayan**
yaşam bölümü yazıları **Aslı San Bilgin, Bora Ercan, Çetin Çetintaş, David Cornwell, Defne Suman, Devrim Akkaya, Ebru Şinik, Esra Sert, İstanbul Yoga Merkezi, Melis Ulaş, Seda Rodop, Sepin İnceer, Zeynep Aksoy, Zeynep Çelen**
hukuk danışmanı **Osman Ertürk Özel**

KATKIDA BULUNANLAR (alfabetik sırayla)

Adnan Çabuk, Aşkın Elibol, Ayça Gürelman, Aydın Topçu, Ayfer Yavi, Bahar Demirtola, Bennu Gerede, Çimen Erengezgin, Deniz Altındaş, Deniz Öztaş, Funda Aşkınoğlu, Hindistan Büyükelçiliği, Hindistan Konsolosluğu, İstanbul Yoga Merkezi, Kerim Knight, Koray Erkaya, Madelyn Kent, Mehmet Kaçmaz, Michael J. Stewart, Naz Aydemir Akyol, Orkun Kargöz, Özlem Gürses, Purnojyoti Mukherjee, Sebla Kaplan, Seda Arıtürk, Suna Küçükçınar, Ulli Allmendinger, Unsplash, YogaUni, Yoga Vakfı, Zeynep Seyran

TEŞEKKÜRLER (alfabetik sırayla)

Advayta Yoga, Aslı San Bilgin, Ayça Gürelman, Aytuğ Akşahin, Breathing Mind, Bora Ercan, Burcu Tecer, Deniz Bağan, Dide Çelen Arıman Ramok, Duygu Toprak, Eftal Dirlik, Gözde Uysal, Hariom Yoga, Hindistan Büyükleçiliği, Hindistan Konsolsoluğu, Homemade Aromaterapi, İstanbul Yoga Merkezi, Medikil, Purnam Yayıncılık, Seda Günaltay, Rosece Tattoobalm, Sima Havlucu, Vedat Havlucu, Yogatime, Yoga Zero, Yol Yaşam Stüdyosu, Yükselen Çağ

Yayın Sahibi
YG İletişim Basın Yayın Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Gülçin Özsoy, Gülnaz Akşahin, Yeşim Aslıhan Çağlayan.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Yeşim Aslıhan Çağlayan

Yönetim Adresi
YG İletişim Basın Yayın Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
Emniyetevleri Mah. Yeniçeri Sok. No:42 Gökyapı İş Merkezi 4. Levent İstanbul
Tel: 0212 230 11 94 E-posta: info@ygiletisim.com

Baskı
Matsis Matbaa Sistemleri
Tevfik Mah., Dr. Ali Demir Cad. No:51, 34295 Küçükçekmece/İstanbul
Tel: 0212 624 21 11 Fax: 0212 624 21 17 E-posta: info@matbaasistemleri.com

Yayın Türü
2 Aylık Yerel Süreli Yayın
ISSN No: 2148-4627
Baskı tarihi: 10 Ağustos 2017

yoga JOURNAL

Kim Paulsen general manager
Carin Gorrell editor in chief
Kristen Schultz Dollard strategic brand director
Melissa McCarthy Strome publisher

EDITORIAL
copy chief **Matt Samet**
senior editors **Tasha Eichenseher, Meghan Rabbit, Amanda Tust**
associate editor **Elizabeth Marglin**
contributing medical editor **Timothy McCall,MD**
proofreader **Laurel Kallenbach**
researchers **Melinda Dodd, Maya Dollarhide, Cherly Grant, Cristina Rivera**
contributing editors **Nancie Carollo, Roger Cole, Seane Corn, Jason Crandell, Alison Gwinn, Kate Holcombe, Sally Kempton, Richard Rosen Asha Wolf**

ART
art director **Melissa Newman**
photo director **Jackie L. Ney**
associate art director **Abigail Biegert**

DIGITAL
digital director **Timothy R. Zura**
associate digital director **Patty Hodapp**
senior digital editor **Jessica Levine**
senior digital developer **Alan Zucker**
web producer **Samantha Trueheart**
contributing editor **Jennifer D'Angelo Friedman**

INTERNATIONAL EDITIONS
director of international licensing **Dayna Macy**

EDITORIAL OFFICES
2520 55th Street #200, Boulder, CO 80301
303.625.16.00

yogajournal.com

www.yogajournal.com.tr
info@yogajournal.com.tr



YEŞİM ÇAĞLAYAN

insan olmanın *büyüsü*

Daha 16 yaşında, basit bir köylü kızı Jan Dark, erkek kıyafetleriyle ülkesi için savaşmak üzere yollara düşüyor. Tanrı'nın kendisiyle konuştuğunu iddia ediyor, üstelik de pekçok önemli şahsiyeti bu konuda kendine inandırıyor. Cüssesinden, yaşından, ait olduğu sınıftan ve cinsiyetinden beklenmeyecek başarılara imza atıyor. Fransa'yı zafere, VII. Şarl'ı tacına kavuşturuyor. Bernard Shaw'ın oyunlaştırdığı Jan Dark hikayesi, onun yakılmasıyla sonuçlanıyor. Shaw, özgür düşünceli bireyin toplum karşısındaki yenilgisini anlatırken, geleceğin de şimdiki zaman karşısında yenilgiye uğrayışının altını çiziyor Jan Dark'ın trajik öyküsünde. Hikaye çok farklı şekillerde yorumlanabilir ama bana gölgelerimi görmemde yardımcı olması benim için en büyük önemi oldu. Cesur ve inançlı, ömür boyu hapiste kalmaktansa ölmeyi, hatta yakılmayı yeğleyen, nemli, pis, karanlık bir hücrede ölmemiş olmaktansa idam edilmeyi göze alacak kadar yaşam sevgisine sahip olan Jan Dark'ın meşhur tiradını çalışmak, insan olma halinin büyüsünü açık seçik gösterdi bana.

Tiyatro ilk gençlk yıllarımdan bu yana içimde ukde kalmış bir hevestir benim için. Bu yıl hızlı bir kararla Semiha Berksoy Akademi'de temel oyunculuk kursuna kaydoldum. Kurs sırasında hocam Nilay Erdönmez'in çalışmam için verdiği tirat, Jan Dark'ın "Varın yakın ateşinizi!" cümlesiyle başlıyordu. Affedilmesi için imzaladığı itiraf mektubunu parçalara ayırırken söylüyordu Jan Dark bu cümleyi. Tesadüf değildi elbette parçayı çalışıyor olmam. Zor ve zorlayıcıydı süreç oldu bu çalışma benim için. Her haftasonu derse gidip de Nilay hocam "haydi, yırt parçala" diye elime bir parça kağıt verdiğinde, parçalara ayrıldım ben de. Ders bittiğinde göz yaşları içinde yerdeki kağıt parçalarını toplarken bir yandan da düşündüm hep nedir bu kadar zorlayan beni diye.

'İnsanı, insana, insanla, insanca anlatma sanatı' olarak tanımlanır tiyatro hep. İnsan nedir peki? Sadece 'iyi'ler, 'güzel'ler, kahramanlar mı? Oyuncu olmak insan olmanın getirdiği, hepimizin içinde var olan her türlü duygu, düşünce, davranışı ince ince deneyimlemeyi gerektiriyor. İyi ya da kötü diye etiketlemeden, sadece insan olmanın bir parçası olarak. Sevmeyi anlayabilmek için sevmeme halini, yaşamı anlamak, onurlandırmak için ölümü bilmek gerekiyor. Bütün bu halleri önce kendimizde görüp kabul etmemiz gerekiyor ki, kendimizde ya da başkalarında karşılaştığımızda, merkezimizden uzaklaşmadan verelim tepkilerimizi. Dolayısıyla bunları yok saymaktansa, varlıklarıyla nasıl iletişime geçiyoruz, varlıkları bize ne anlatıyor onlara odaklanmak gerekiyor.

Benim durumumda, Jan Dark sayesinde yüzleşmem gerekenin kendimi, hedeflerimi önceliğim haline getirmenin kötü bir yanı olmadığı, bundan utanmak yerine gurur duymam geretiğiydi tahminen. Her insan kendi içinde bir evren, her insan çok değerli. Kendine değer vermek ise en büyük görev. Yüzleştiğim bu durumda bir gölge varmış gibi görünmüyor aslında. İnsanın kendine değer vermesinden daha doğal ne olabilir. Fakat daha yakından bakınca, ışığı yaklaştırınca gölgenin şekli ve büyüklüğü değişiyor. Keşfettim ki, benim kendime veremediğim değerin kaynağı kibire olan aşırı tepkim. Kibirli olmamak için o kadar yoğun bir baskı kuruyorum ki kendime, olay kendimi değersizleştirmeye kadar gidiyor. Oysa herkes gibi benim de içimde bir Kibirli Kibele var. Onunla barışmamı, onunla kendimi değerli hissetmek için işbirliği yapmamı bekleyen.

Yaşam hep kahramanlardan oluşmuyor ama herkes kendi kahramanı olmak için yaşıyor. Şu an olduğu kişi on yıl önce olduğu kişinin kahramanı olsun diye yaşıyor. Bir oyuncu gibi bedeninde sakladığı yüzlerce, binlerce kahramandan birini gölgeden çıkarıp onu koyuyor önüne. Ben ve aşağıdaki fotoğraftaki sevgili arkadaşlarım soldan sağa Mert, Kamran ve Arda, içimizden hangi kahramanları çıkardık bilemiyorum ama önümüze koyup koyup düşündüğümüz gölgelerimizi kullanarak çok keyifli ve değerli bir 9 ay geçirdik birlikte. Sonunda sahnelediğimiz oyunlarla, gelen seyircileri 'kahraman'lığımıza inandırabildik mi bilemiyorum ama biz inandık, kucakladık onları. Önemli olan da buydu sanırım.

@yesim_caglayan




Manikür & Pedikür Yağı
Cuticle Oil
10 ml

biz'den

GÜLÇİN ÖZSOY

korkma

Delilik; aynı şeyi tekrar tekrar yapıp, farklı sonuçlar beklemektir. Albert Einstein



FOTOĞRAF: AŞKIN ELİBOL

Bu yaz Portland'da geçiyor. Yeni insanların, dilin, kültürün içine ve yepyeni sokaklara adım atmayalı çok olmuş. Bilinmezlik çok hoşuma gidiyor. Buralar pek sessiz. Sessiz derken bunu gerçek anlamıyla kullanıyorum çünkü yüzey alanına bakınca burada yaşayan kişi sayısı o kadar az ki sokaklarda tek tük insan görüyorum.

Bu şehirde bisiklet herkesin eli ve kolu. Benim de... Adını Beyaz Kurabiye koyduğum paslı, vitesi bozuk, bozuk olmasına rağmen de yaptırmaya üşendiğim, olduğu gibi kullandığım bir bisikletim var. Bisiklet ile sessiz ve ıssız sokaklara vuruyorum kendimi ve basıyorum pedala son sürat. İzbe ve hiç bilmediğim yerlere özellikle dalıyorum. Biraz meydan okumak gibi bir an benim için... Tedirginlik duygusu içinde hiç bilmediğim sokaklarda pedalı hızla çevirirken bir yandan da müthiş bir keyif duygusu bedenimi sarıyor. Esen rüzgara karşı sürdükçe bisikleti, bedenim üşüyor ama duyularım diriliyor, uyanıyor ve odaklanıyor.

Buraları keşfederken bir yandan da her sabah pratiğe devam ediyorum. Günün en sevdiğim dilimi sabah 05:45 ile 07:30 saatleri arasında gerçekleşiyor. Şafakla atladığım gibi Beyaz Kurabiye'ye rüzgarı yüzümde hissederek ve üşüyerek Defne Hoca'nın rehberliğindeki Shadow Yoga derslerine gidiyorum.

Yoga pratiği sonrasında bedenin o görünmeyen ama cana can katan katmanıyla çalışmanın verdiği sessizlik ile binip Beyaz Kurabiye'ye dönüyorum eve... Sessizce... Dersin ardından hiç konuşmadan ve kalabalığa karışmadan yoganın bedenimin üstünde yarattığı etkisini koruyarak yavaş yavaş güne karışıyorum.

Ben bu seyahate başlamadan önce yumurtalıklarım bağımsızlığını ilan etti. En son Mart ayında regl oldum ve bu yazıyı hazırladığım ana kadar hala yumurtalıklarımda herhangi bir hareket yok. Yapılan tetkiklerin ardından çıkan sonuç sürecin fizyolojik olmaktan çok psikolojik sebepler ile tetiklendiği şeklinde oldu.

Ardında yatan sebepleri irdelemek için güzel bir yerdeyim. Uyaranın fazla olduğu durumlarda içimi duyacak gücüm olmuyor ya da zaman zaman hayatımda ilerleme göstermeyen alanları irdelemekten gocunduğum süreçlerde kaosun içine bilerek sokuyorum. Korkuyorum. Buranın bahsettiğim sessizliği, geçen 36 yılımı düşünmem için beni doğal olarak içine alıyor ya da artık ayak diremekten yoruldum. Tam bir delilik!

Bu süreci, tekamülümde beni tutan gölge taraflarımı düşünmek ve onlar ile savaşma yerine onlar ile dost olarak nasıl büyüyebileceğimi düşünerek geçirmeye çalışıyorum.

Yoga pratiği, hocam Defne ve eşi Kokia ile geçirdiğim zamanların bunlar ile yüzleşmemde büyük bir etkisi oluyor. Bisiklet üzerindeki pratyahara anlarının etkisini de söylemeden geçemeyeceğim. Bu aynen yoga dersinde bir kulağım Defne Hoca'nın sesindeyken nefesimle baş başa kalmayı öğrenmeye çalıştığım anlara benziyor. Yoga, pratiği yaptığımız alanın dışına da taşıyor.

Aynı zamanda, o ıssız sokaklarda gezerken içimde doğan tedirginlik ve korku duygusunun, hayatımın birçok aşamasında gezinirken de beni esir aldığını görüyorum. Bu esaretin bedelinin de büyüyememek olduğunu görüyorum. Çünkü neden; büyürsem ya beni sevmezlerse?

Bilmediğim bir düzenin içinde başka insanların hayallerini dinleyip, yaşamlarını gözlemlerken de kendimle ilgili hayallerimi gözden geçiriyorum. Bu hayalleri kurarken en ince detayına kadar her bir öğesini hayalin içerisine yerleştirmeyi öğrenmeye çalışıyorum. Geçmiş deneyimlerin yükünden sıyrılıp, hayal etmekten korkmamayı ve yılmamayı hatırlamaya çalışıyorum.

Aynı hataları defalarca tekrar etme şansını kendime tanıyıp, bir yandan da beni bir adım daha ileriye götürmüyorsa durumlar karşısında aynı tepkileri vermemeyi ve aynı hataları yapmamayı dileyeceğim bir çok deneyim içerisinde buluyorum kendimi. Hayat ne kadar da ihtiyacım olanı karşıma çıkarıyor. Şaşırıyorum ve bir yandan da heyecanlanıyorum.

Hayal kurmak gibi kendi isteklerimi de ifade etmenin bu hayattaki en büyük hakkım olduğunu ve ifade etmediğimde kendime olan saygımı yitirdiğimi de keşfediyorum ki bu sanırım bir çok kapıyı da aralayacak hayatımda. Aralanan bu kapı ışığı içeriye sızdırıyor.

Işığın ve gölgenin gücüyle kendimden korkmuyorum.

@gulcinozsoy

GÜLNAZ AKŞAHİN

anın *tadı*

Kendi adıma bu bölümün "sevgili günlük" tadında olmaması için çaba sarf etsem de günün sonunda ne de olsa kolektif bilince atıfta bulunacağım avuntusuyla kendi duygu ve düşüncelerimi anlatırken buluyorum kendimi. İlerleyen sayfalarda göreceksiniz ki biz bu sayımızda karanlık ve gölge taraflarımızı ortaya çıkarmaya çalışıyoruz. Nacizane bence de, ancak karanlık taraflarımızla yüzleşince ve olduğumuz halimizle barış sağlayınca topyekün bir huzur hali vuku buluyor bünyede. Biz de bu sayımızda insanın bin bir türlü hallerinden karanlık tarafta kalanları araştırırken bulduk kendimizi.

Ben de burada şimdi size elbette ki uzun uzun karanlık taraflarımdan bahsetmeyeceğim ama şunu söyleyebilirim ki son bir iki aydır 'bu tepkiyi verdiğime göre delirdim dengemi kaybettim herhalde' diye düşündüğüm birkaç durumla yüzleştim. O kadar fazla iniş çıkışlarla geçen bir dönemdi ki, bu halleri fiziksel bir gerçeklikle açıklamaya çalışmadım bile, bilakis kendime yüklenip durdum. Ama ortaya çıktı ki içimde filizlenen minik can benim bu gelgitlerimde başroldeymiş.

Bilim hormonların değişiyor olmasını ve bedenin yeni gelen varlıkla birlikte adapte olma çabasını o kadar net ve yalın bir şekilde açıklıyor ki benim bu sinirli tutarsız ve değişken hallerime psikolojik çözümlemeler getirmem anlamsızlaşıyor. Kendimle tartışmalarım kısa sürüyor ve hep beni mazur gör bu dönemde cümlesiyle tamamlanıyor. Sonuç olarak bu bilimsel açıklamalı mazeretle birlikte ben de tüm gölge taraflarımla barış sağladım galiba... Ne de olsa bahanem var diye değil ama kendime en yumuşak şekliyle davranmam gereken bir dönemde olduğumu iliklerime kadar hissettiğim için.

Bir an herkesin sadece kendi canını taşıdığı için kendine en şefkatli haliyle yaklaştığını düşünelim, en çok hırpaladığımız özümüze sonsuz anlayış ve merhametle yaklaştığımızı... Bu uyanışla birlikte sırtımızda taşıdığımız bizi en çok yoran yükleri bırakıp bedenimizde ve ruhumuzda sıkışıklık yaratan durumlardan hızlıca uzaklaşıp kendi amaç ve isteklerimizin peşinden gitmez miydik? Bir başkasını ya da başkasının ideallerini merkeze koymak yerine kendimize odaklanmak ve kendi huzurumuz için hayatı kurgulamak yapacağımız ilk iş olurdu. Alacağımız riskler ve sonuçlar ne olursa olsun sorumlusu da sahibi de biz olarak akışta kalır kendimize güvenimiz tam ilerlerdik yolumuzda. Bu şekilde söylenince yapması çok kolay ve teşvik edici gibi geliyor kulağa ama çoğunlukla acılara ve başkalarına bağımlı, başkaları için genellikle kendini unutmaya alışık bünyelerimiz için önce kendimize şefkat geliştirmeden bu dönüşümün gerçekleşmesi çok zor ve sancılı oluyor. Yoga derslerinde ve şefkat meditasyonu ile kendine ve diğerlerine şefkat duyma pratiği geliştirmek, Yoga felsefesi konuşulan derslerde de önemli olanın hep iyi hissetmek olmadığı o an ne oluyorsa onu fark edebilmenin, herhangi bir his peşinde koşmadan, kendine şefkatle yaklaşıp daha iyi hissetmeye çalışmadan kendiliğinden oluşan 'orada olabilmek' halini deneyimlemenin mümkün olduğu gün geçtikçe daha fazla ağızdan paylaşılıyor.

Aslında kendine ve olana şefkatle yaklaşmak sadece yoga dersinde değil hayatın akışındayken gün içinde farkındalıkla ele alınması gereken bir çaba. İyi ve kötü kavramları evrensel gerçeklikler olduğu kadar kişinin subjektif değerlendirmeleri ve kişisel tarihinin yansımalarından doğuyor. İyi ya da kötü diye tanımladıklarımızın zamanla dönüştüğüne de tanık oluyoruzdur, dolayısıyla olayların içeriğinden ziyade o olaya bedenin verdiği tepkilere odaklanma ve somatik deneyime açık olma, kendine şefkat duyma yolunda atılacak önemli adımlardan biri olabilir.

Son zamanlarda sayıları gün geçtikçe çoğalan bedensel farkındalık çalışmalarına altyapı sunan bilimsel araştırmalar da benzer şekilde 'iyi' olarak tanımladığımız bir duruma tutunmanın ve onun sürekli olarak devam etmesini arzulamanın da bedende stres ve sıkışma yaratabildiğinden bahsediyor. Neyse ki sürekli daha fazlasını istemenin getireceği tatminsizlik ve mutsuzluğa alternatif olarak şimdilik elimizde meditasyon, yoga, somatik deneyimleme, nefes, doğada vakit geçirmek, dans, müzikle uğraşmak, vb gibi faaliyetler var.

İroni şu ki; başımızı döndüren ve hızına ne yapsak da bir türlü yetişemediğimiz günümüz dünyasında elimizdekilerle yetinmenin ve kendimizden hoşnut olmanın tam zamanı. Örneğin bundan 30 yıl sonra dünyanın nasıl bir yer olacağını şimdiden kestiremiyoruz, büyük olasılıkla bugün biz sıradan insanların aklına dahi gelmeyecek buluşlar günlük hayatımızın vazgeçilmezleri olacak, iş yapma biçimlerimiz, hayata ve kendimize bakışımız, hayat standardımız ve mutluluk kriterlerimiz bugünkünden çok farklı tahayyül bile edemeyeceğimiz şekilde değişecek. Hal böyleyken varoluşumuzda anlam bulabilmek geçmiş ya da geleceğin gölgesinde değil de şu anın tadını çıkarmakta gizli olabilir. Her ne kadar bazen gökyüzü bizim için karanlık, bulutlu ve fırtınalı da olsa biliyoruz ki ardından güneş açmaya devam edecek.

@glnzaksahin

Kök, kökümüz, *köklenmek*



Her şey buradan başlıyor. Tüm yaşamın ilk kaynağı olan kök çakra bizim bu dünyaya gelmeden, gelirken ve geldikten sonra yaşadıklarımızla, bizi yaşamla ve var olmakla ilgili zorlayan, yaşama nedenimizi sorgulatan karanlık ve kendimize de bilinmez olan yanımızı temsil ediyor.

Bu dünyada var olmak için gerekli olan maddi irade ile bizi bu dünyaya bağlayan kök çakra, yaşam gücünün kaynağı olup, bedende; kemikler, tırnaklar, dişler, omurga, bağırsaklar, prostat, kan ve vücudumuzdaki adrenalin, noradrenalin ve kortizol hormonlarını dengelemekle görevli olan böbreküstü bezleri ile bağlantılı.

Kök çakramız dengede olduğu zaman kendimizi mutlu, hayatta istediğimiz her şeyi başarabilecek güce sahip, yaşam amacımızın farkında, bir hedefe doğru ilerleyebilme gücünü içimizde hisseden, dünyayı güvenli bir yer olarak algılayan, hayatın getirdiklerini mutlulukla karşılayabilen bir birey olarak hissederiz.

Kendimizi topraklanmak, ayağımızı toprağa basmak, kırmızı, mantrası LAM'ı sesli olarak söyleyerek titreşimini hissetmek ve kök çakranın mükemmel frekansı ile aynı titreşime sahip olan sedir, karanfil, zencefil ve patchouli (tefarik) uçucu yağlarını hayatımıza katmak kök çakramızı dengeye getirmek için çok etkilidir.



Koku dediğimiz zaman sentetik olarak laboratuvar ortamında hazırlanmış parfüm esaslarından değil, bitkilerin farklı yerlerinden (kök-çiçek-sap-yaprak-kabuk-reçine vb) veya tamamından, çeşitli yöntemlerle elde edilen, bitkinin kendinden yüz misli daha kuvvetli olan, bitkinin ruhu dediğimiz, saf uçucu yağlardan bahsediyoruz. Bir kokunun bize şifa getirebilmesi için yüzde 100 saf uçucu yağ olması gerekir, bunu aklımızda tutmamız çok önemlidir.

Koku alma duyumuz, beş duyu organı içerisinde bilinç altına etki eden tek duyumuzdur. Diğer tüm duyular önce bilinç altının duvarına takılır, buradan geçebildiği kadarı bize etki edebilir ama koku, limbik sistemimizi direkt olarak uyararak hızlıca etkisini gösterir.

Kokuyu kök çakramızı dengeye getirmek için ne şekilde kullanabiliriz dersek; bu yağlardan seçeceğimiz bir, iki, veya üç tanesi ile hazırlayacağınız bir karışım bu amaca hizmet edecektir.

Sabah ve/veya akşam duşumuza bir kaç damla katabilir, buhurdanlıkta suya damlatarak bulunduğunuz ortamı kokulandırabilir, saçımıza damlatarak kokuyu her an hissedebilir, bir baz yağ (tatlı badem-zeytinyağı-hindistan cevizi yağı vb) ile karıştırarak cildinize sürebilirsiniz.

Günde bir kere kök çakra bölgenize bir nokta masajı yapıp, daha sonra da bu karışımı gün içerisinde, bilekler, kulak arkası, burun gibi geçirgen ve kokuyu yoğun olarak hissedeceğiniz bölgelere sürerek hayatınıza katabilirsiniz.

Hayatına katan herkese çok iyi gelmesi dileği ile...

YAZI: ASLI SAN BİLGİN
Aromaterapi Uzmanı - homemadearomaterapi.com

yaşam
FELSEFE

Yaşamın evreleri *ve yoga*



İnsan doğulmuyor, insan olunuyor. İnsanın bu olma (oluşum) sürecinde aşamalar var. Bu sürece chaturasrama (dört evre) denir. İlk evre; öğrenme sürecidir. Yaşamın ilk 24 yılını kapsar. İkinci evre öğrenilenlerin yaşama uğraşı içerisinde uygulanmasıdır. İlk iki evre dört çakranın baskın olduğu evrelerdir. Yaşamın temel amaçları olan dharma (kural), artha (zenginlik), kama (sevgi) hep bu evrelerde deneyimlenir. Üçüncü evre; deneyimin üst noktasıdır. Kişi artık bildiklerini, deneyimlerini yeni kuşaklara aktarmalıdır zira ikinci evredeki birey hayatın akışında ailesine ve çocuklarına yeterli zaman ayıramaz. Kaldı ki birikimleri de kısıtlıdır. Gelelim son aşamaya ve yaşamın nihai amacına... Bu son aşama, artık dünyasal hazlardan el etek çekme aşamasıdır ve buradaki amaç da mokşadır (kurtuluş).

Kişi yaşamın her bir aşamasında yoga uygulamalarıyla üçüncü gözünün farkına varmaya başlar. Mokşa, üçüncü gözün aktif olmasıyla gerçekleşir. Bu kendiliğinden olan bir süreç değildir, çaba gerektirir (en baştaki cümleyi anımsayalım). İki göz dışa bakarken, ajna çakra ise içe bakar. Dış dünya bilgisi kolayca elde edilebilir. Dış dünyada aynı şartlar altında aynı deneyler ve eylemler aynı sonuca ulaşır fakat bu iç dünya için geçerli değildir. İç dünya sonsuzdur buna karşılık dış dünya ise sonludur. İnsanoğlu iç dünyasını fark ettiğinde yaşamı da dönüşmeye başlar. Bu doğal olarak dış dünyaya da yansır. Aydınlanmış ya da aydınlanma yolundaki bireylerin gözleri ve bakışları hemen fark edilir.

Bütün bu aşamaları ve amaçları Patanjali'nin ashtanga yogası açısından yorumladığımızda ise ilk evrelerde bireyler yoğun olarak asana ve kriya uygulamalıdır. Bir genç bireyle bir yaşlı bireyin yogasının aynı olmayacağını buradan anlamalıyız. Öncelikle niyet farklıdır. Pratyahara, dharana, dhyana ve artık samadhi (mokşa, kaivalya) yaşamın nihai amaçlarında insana yardımcıdır. Birçok antik yoga metninde bu son aşamalarda artık asana pratiğinden bile uzak durulması gerektiği yazar. Asana ne kadar bu dünya ile ilişkiliyse, dhayana ise o kadar öte dünya ile ilişkilidir yani iç dünyasaldır. Yaşamın döngüsü böylece şekillenir. Bu sistem ayrıca geleneksel öğretinin kuşaktan kuşağa nasıl aktığını da bize kanıtlar.

Peki bu günümüzde nasıl yaşayabilir ya da bu sistem günümüz toplumuna nasıl uyarlanabilir?

Öncelikle yoganın her yönüyle insan için olduğu ancak insanın farklı beden ve zihin aşamalarında uygun şekilde uygulanması gerektiğini anlamamız gerekir. Yaşımız kaç olursa olsun yoganın temel amacının görünmeyen, bu nedenle kolay bulunamayan tarafa ulaşmak olduğunu anlamalıyız. Uygun koşullar yerine getirildiğinde bu gerçekleşecektir. Yogada öğrencilik dönemi eskiden 12 yıldı. Bu noktada elbette guru ile cela arasındaki bağ da çok önemliydi. Guru Gita'da gurunun tanımları çok iyi verilmiştir ancak en basit haliyle guru gölgeleri yok edendir. Günümüzde elbette guruluk kurumu tartışmalı, onu geçelim fakat eğitmen yetiştirme işi sadece kağıt vermeye dönerse yoganın asıl amacı da unutulur ve o üçüncü göz hiç fark edilmez.

Hemen yogaya başlayıp, her şeyi öğrenmek ve uygulamak isteyen birçok kişinin bir süre sonra yogadan uzaklaştığına tanık oldum çünkü daha ilk adımda en önemli kuralı ihlal ediyorlardı. Yoganın kadim bilgisi insana ve topluma iyilik getirir. Bilgi arındırır. Yoga kulaktan dolma bilgilerle değil antik metinlerin yorumlanmasıyla var olmalıdır.

YAZI: BORA ERCAN Yoga Eğitmeni ve Yazar - yogahariom.com



SEDA GÜNALTAY

YOGA OKULU

Yogayla ilişkinizi yeni bir seviyeye taşıyın!

E-RYT 200, E-RYT 500 Seda Günaltay ile 200 saat
Yoga Alliance onaylı uluslararası geçerli yoga eğitmenlik eğitimi ;

- Yoga duruşlarının detaylı incelenmesi (doğru hiza, postansiyel risklerin değerlendirilmesi)
- Temel anatomi
- Doğru sıralama sanatı
- Yoga tarihi ve felsefesi

- Bu eğitimde akıllı sıralama ile ezbere dersler vermek yerine öğrencileriniz için güvenli, dinamik ve yaratıcı seriler hazırlamayı öğreneceksiniz.

- Gerçekten öğretmeyi öğrenmek istiyorsanız; programımız size öğrenicinizin bedenine göre uygun komutları seçerek yoganın prensiplerini doğru şekilde aktarmayı öğretir.







Tarihler

1. Modül	30 Eylül- 1 Ekim
2. Modül	28-29 Ekim
3. Modül	25-26 Kasım
4. Modül	23-24 Aralık
5. Modül	27-28 Ocak
6. Modül	24-25 Şubat
7. Modül	31 Mart-1 Nisan
8. Modül	28-29 Nisan
9. Antalya Retreat	30 Mayıs- 3 Haziran (4 gece-5 gün)

sedagunaltay@gmail.com
(0541) 772 32 50

Aydınlık Karanlıktan Gelir

Her insan doğasının bir ürünü olarak karanlık düşüncelere ve eylemlere sahiptir. Karanlık eylemler de her şey gibi sonsuzun bir yansımasıdır. Denge, varoluşun 3 gunası (Uyum, devamlılık/aktiflik, karanlık) içinde saklıdır. Fakat buna rağmen birlik bilinci sattviktir (uyum halindedir) ve gunaların harmoni içinde varoluşu da buradan gelir. Karanlık niteliğin varlığı değildir problem olan; problem onları taşıyan niyetler, eylemlerdir. Öldürmek karanlık bir eylem olsa da, ölüm karanlık değildir. Bhagavad Gita'da da dediği gibi; "Ancak öldüren varsa ölüm vardır." Sorun bir canlının ölmesi değildir, sorun bir canlının ölmesini dileyen zihindir. Yani karanlık, zihinsel bir eylemin ürünüdür. Varoluş, daimi olarak yaşam doğum çemberinin varlığını devam ettirirken karanlık bir eylem içerisinde değildir. Çünkü ortada ne bir eylem vardır ne de bir niyet. Devamlılık gunaların doğasından gelir. Saf bilinç sonuçlarını kendi için bekleyen bir hareket içinde olmadığından, ortada aslında bir eylem yoktur. Ortada aslında gerçekten hareket eden bir şey de yoktur ama bu yazıda sizi bu cümlenin derinliklerinde kaybetmeyeceğim.

Eylemsizlik dediğimiz şey, eylemi gerçekleştiren bir niyet veya eylemlerin sonuçlarını bekleyen bir benlik olmamasıdır. Eylemsizlik, olma halidir. Eylemsizliği anlamak pratiğin derin aşamalarında olmayanlar için zor olabilir. Bunu anlamanın en güzel yolu eylemlerin sonuçlarını kendi için beklememe pratiği yapmaktır.

Kişi gerçekleştirdiği eylemlerin sonuçlarını kendi için beklemeden, sadece yapabildiği için, sadece bu eylemin gerçekleşmesine ihtiyaç olduğu için yapmaya başladığında, eylemsizliği anlayacak olan bilinç uyanmaya başlayacaktır. Bu pratikte tohumlar ekilmeli ama büyüyen fidanların meyveleri başkalarına bırakılmalıdır. Gün geldiğinde böylelikle kişi tohumlar ekmeyi de bırakacak, varoluşu tohuma dönüşecektir.

Karanlık eylemler kişinin nitelikleri ayırt etmesi için araçtır. Kişinin doğasını anlaması, uyumu görebilmesi ve kendini bilebilmesini sağlar. Çoğu zaman kişi bu kendini anlama süreci içerisinde kaybolarak kendini o haller, o deneyimlediği şeyler zannetse de, aslında kişi sadece bir parçayı deneyimleme halindedir. Kişinin tekrar tekrar aynı karanlık eylemleri gerçekleştirip, karanlık sonuçlar doğurması "kötü" olarak algılansa da bu bir öğrenme ve idrak sürecidir. Bu parça anlaşılmadan terk edilemez. Önce kişinin bu parçaya kendini açması, bu parçayı görmesi, bu parçayı kabul etmesi gerekir. Karanlık eylemler ancak gerçekten görüldüğünde bırakılabilir. Bu parça da kişinin kendisidir, bu parça da varoluşun kendisidir, bu parça da ilahidir ama bu parça sadece bir parçadır, O'nun kendisi değildir. Ve sonsuzun kendisi olmadığı gibi kişinin kendisi de değildir. Kişi kendi olmadığı bir şeyi kendi zannederek yaptığında acı çeker, pişmanlık duyar. Sevmek bile bazen acı getirir bu dünyada. Duyarız, der ki insan "artık sevmeyeceğim çok canım yandı." Çünkü dünyevi sevginin içinde bile karanlık eylemler vardır. Sahip olmak gibi... Sahip olmak karanlık bir eylemdir. Hiçbir şey senin değilken, senin gibi davranmak yalandır, hırsızlıktır... Sev, sahip olmak için değil, sevebildiğin için sev. O zaman acı veya pişmanlık değil, aşk kaplar tüm benliğini. Ama bunu yapamayıp sahiplendiğinde dahi genişlersin, büyürsün, öğrenirsin. Bu karanlık eylem bile "kötü" değil güzel sonuçlar doğurur nihayetinde. Ama nihayete kadar bu eylemin yarattığı acı elbette ki kaçınılmazdır. Bu acı kişinin yaptığını bilmesini, görmesini sağlayan şeydir aslında. Nasıl beden acıdığında bir yanlış olduğunu düşünerek doktora gidersin, işte bu eylemler de acılar doğurduğunda bir şeyleri yanlış yaptığını görmeye başlarsın. Acı bir şeylerin doğru gitmediğini ifade etmek için oradadır, cezalandırmak için değil.

Kişinin zihnini ustaca kontrol ettiği üstün konsantrasyon aşamasına samadhi denir. Zihin bu aşamada o kadar kusursuz bir şekilde kontrol edilir ki, kişi her şeyi olduğu öz doğal formunda algılar. Ama bu aşamada bile hala 3 gunayı kontrol etmesi gereken biri vardır. Zeka henüz terk edilmediği için ego hala oradadır ve kişi henüz niteliklerin doğasından özgürleşememiştir. Dharma Megha Samadhi tamamlanana kadar, Samadhi'ye ulaşmış bir kişi bile gunaların tamamen sattvik olan doğasını uyandıramaz. Gunalar 3 formlu halinde var olmaya devam eder ve kişinin içindeki tamasik (karanlık) nitelik ifade arama halini korur. Yani kişi kendi özüne ulaşsa bile, kendi dediği her şeyden özgürleşene kadar tamasik nitelikleri taşımaya devam edecektir. Bunun farkında olarak bu niteliklerin tezahürünü değil, bu niteliklerin ifade bulma çabasını kontrol altında tutmalıdır. Bu söylediğim iki şey arasındaki fark nedir peki? Samadhinin bu aşamalarına ulaşmış bir kişi karanlık bir niteliğin kendi aracılığı ile tezahür etmesi gerektiğinde bu tezahürü kendi niyeti veya eylemi olarak görmeksizin, doğal akış içinde eylemsizce gerçekleştirir. Bhagavad Gita'da Krishna'nın Arjuna'ya dediği de tam olarak budur; "Ölen yoktur Arjuna, öldüren de yoktur. Öldürdüğünü düşünen de öldüğünü düşünen de cahildir. Tıpkı bir yayın oku atması için var olduğu gibi, varoluşunu gerçekleştirmek için yapman gerekeni yap. Eylemi kendin gerçekleştirdiğin yanılgısına düşmeden, tanrı izin vermeden zaten hiçbir şeyin ölemeyeceğini, doğamayacağını ve olamayacağını unutmadan." İşte bu tamasın tezahürüdür. Ama kişi hoşnut olmadığı için üzerine konan bir sineği öldürdüğünde, bu tamasik bir eylemdir. Bu eylem ilk örnekten farklı olarak yeni sonuçlar doğurur. Acı ile deneyimlenecek yeni sonuçlar. Çünkü bu eylem bir zihnin ürünüdür ve zihin acı bilgisi ile bir şeyin yanlış olduğunu anlamaya kodlanmıştır. Ne zaman ki karanlık eylemler cevap bulur veya anlayışa dönüşür, o zaman ne acı kalır, ne karanlık...

YAZI: ÇETİN ÇETİNTAŞ
Yoga Eğitmeni ve Yazar - yogakioo.com

Depremde Meditasyon

Bodrum'da depremden bir gün sonra bir nefes meditasyonu grubuna eğitim veriyordum.

İlk defa böyle güçlü bir titreme hissettim. Grubun farklı şekillerde tepki verdiğinin farkındaydım. Kimileri sakin ve kimileri ise anlaşılır bir şekilde daha fazla etkilenmiş ve duygusaldı.

Her zaman olduğu gibi inzivada eğitim için erken uyanıyorum. Ancak pratiğe başlamadan kısa bir süre önce kararımdan pişmanlık duydum.. Stephen Porges'in sözleri kulağımda yankılandı. 'Sakinlik ve immobilizasyon memeliler için son derece tehlikeli ve yalnızca kendine güvende hissedildiğinde üstlenilmelidir. yargıya kapılmadan ve nazik bir şekilde oluşan Mindful bir farkındalık kişi ancak kendisini iyi, güvende ve esenlik içinde hissettiğinde gerçekleşir.'

Özellikle o sabah kendimizi iyi hissetmedik. Eğitimlerimde sıklıkla "bir dağ gibi otur" yönlendirmesini kullanıyorum. O gün dağ bile hareket ediyordu. Bir kaç saatte bir yeryüzünden yayılan düşük tonda bir hırıltı vardı ve bunu takiben güçlü bir titreme meydana geliyordu. Zihnimde güvende olduğumu biliyordum ama bedenim tetikteydi.

Meditasyonu hızlı bir şekilde tamamladım ve öğrencilerin yere uzanmalarına izin verdim. Böylelikle bedenlerini dik tutmanın getirdiği etkiden çıkabileceklerdi. Öğrencilerin yere uzanmalarının ardından artçı şok geldi. Ortamda duyulabilir ölçüde nefes, korku ve endişe vardı. Öğrencilerin gözlerinin beyazlarını görebiliyordum.

Doğal olarak, grup olarak stresliydik ve tehlike bekliyorduk. Sinir sistemimiz hafif düzeyde bir uyarı halindeydi. Buna benzer tehdit edici durumlarda, stres düzeyinin artması çok normal. Bu 'Duruma Uyumlanma' olarak adlandırılıyor. Bu durumda zihin doğal olarak yargılayıcı, eleştirel ve değerlendirici niteliktedir. Azalan ölçüde şefkat ve ilişki kurma kabiliyeti içinde oluruz. Kişi kendini daha yalnız hisseder. Bu hayatta kalmak için önemlidir. Eğer bir aslan tarafından kovalanıyorsak, bu anda aslanın ne hissettiğini düşünmek mantıklı değildir.

O sabah benim verdiğim eğitim durumla uyum sağlamıyordu. Ortada potansiyel bir tehdit vardı ve oturarak yaptığımız meditasyon pratiği zihnin bedensel ihtiyaçlardan üstün tutulduğu bir andı. Bu hatalı yaklaşım güçlü korteksimizi meşgul ederek hareketsizliği empoze eder ve içgüdüsel davranışlarımızı baskılar ve yıpratır.


FOTOĞRAF: DENİZ ALTINDAŞ

Bunun yerine sabah erkenden bir kahvaltı etmeliydik ve birbirimiz ile sohbet etmeliydik. Eğer pratik yapacaksak meditasyondan daha ziyade hareket içeren bir yoga pratiği şeklinde olmalıydı.

Bu olağan dışı bir durumdu ama öğrenilecek çok şey vardı. Belki de meditasyon öğrencilerimin ve terapiye gelen danışanlarımın birçoğunun hayatlarında buna benzer deneyimleri hissetmiş olabileceğini düşündüm. Bu süreç bana kimi durumlarda, kişiselleştirilmiş terapötik yoga ve meditasyon pratiğinin ne kadar gerekli olduğunu gösterdi. Bir pratiğe körü körüne bağlanılmaması gerektiğini de...


FOTOĞRAF: MEHMET KAÇMAZ

YAZI: DAVID CORNWELL Yoga ve Mindfulness Eğitmeni breathingmind.com





Vedat Havlucu ile
Orta Seviye Yoga Hocalık Modülü

Yogatime, 60 saat
Ekim - Aralık 2017

"Seriler, nefes ve dokunuşta ilerlemek: Bir adım ötesine hazır mısınız?"

Orta/İleri seviye pozlar ve pozdan poza kolay geçişler.
Orta/İleri seviye poz seçerek dersi hazırlama ve hedef poza doğru akış.
Ujjai nefes nedir ve ujjai nefesten nasıl yararlanılır?
Orta/İleri seviye pozlarda ellerle yönlendirme ve doğru dokunuş.
Savasanaya yerleştirme ve destekleme.

Tanışma Dersi & Sohbeti
23 Eylül Cumartesi 14:30

Buluşma Tarihleri
07 Ekim - 08 Ekim / 21 Ekim - 22 Ekim / 11 Kasım - 12 Kasım /
2 Aralık - 3 Aralık / 23 Aralık - 24 Aralık
Haftasonu buluşmaları cumartesi 14:30-18:30, pazar 10:00-18:00 arasındadır.

Ücret ve Ödemeler
Program ücreti 1.600 TL + 500 TL'ye 3 Ay sınırsız üyelik ile toplam 2.100 TL+KDV'dir.
Program ücreti 30 Ağustos, 30 Eylül, 30 Ekim ve 30 Kasım'da 400 TL'lik 4 eşit taksit halinde ödenebilir.
Erken ödeme indirimi: 30 Ağustos'a kadar 1.500 TL + 500 TL'ye 3 Ay sınırsız üyelik ile toplam 2.000 TL+KDV'dir.

- Öğrencilerin en geç Ağustos'ta Yogatime'da yoga derslerine başlamaları, ilk buluşmaya kadar haftada en az üç ders katılımı ile hazırlık yapmaları beklenir.
- 500TL'lik 3 Ay Sınırsız Üyelik ücreti nakit olarak bir defada ödenir,
- Yerinizi kesinleştirmek için 30 Ağustos 2017'ye kadar 400TL kapora yatırmanız gereklidir.
- Program öğrencileri, Yogatime'daki birçok program ve workshoplardan indirimli ücretler ile faydalanırlar.



Halaskargazi Cad. Yılmazlar Pasajı, Hüseyin Hilmi Paşa İş Hanı, No:153 K:1 Şişli, İstanbul
+90 212 343 93 10 | +90 530 418 95 03 | yogatime.com.tr | info@yogatime.com.tr

Gölgenin **peşinde**



YILLAR YILLAR ÖNCE (o zamanki) yoga hocam beni okulundan kovmuştu.

Kovmuştu çünkü davranışlarının yoganın ilkeleri ile hiç mi hiç örtüşmediğini yüzüne vurmuştum. Onu yüzleşmeye davet eden ne ilk öğrencisiydim, ne de son ama hissettiğim hayal kırıklığı benim için yeni bir şeydi. Yoga hocaları hatalarını görmeye açık olurlar sanıyordum. Sadece vücutlarını değil zihinlerini de esnetebilirlerdi, karakter diye inşa ettikleri kafesin demirlerini iradeleri ile ikiye ayırıp oradan özgürlüğe adım atarlardı. Öyle sanıyordum. O yüzden iki yıl boyunca her bir dersini en ön sıradan izlediğim hocamın beni bir kalemde silip atabilmesi bana pek ağır gelmişti.

Bugün anlıyorum ki bana verebileceği en iyi hediyeymiş bu. Ancak şimdi, yani bu olaydan tam on sene sonra o zamanki hocamın beni neden okulundan kovduğunu biliyorum: Shadow Yoga'ya başlayabileyim diye. (Çünkü beni kovarken küçümser bir edayla "sen git en iyisi Shadow Yoga yap" demişti)

O zamanlar yaşadığım şehirde iki yoga okulu vardı: Aştanga Vinyasa ve Shadow Yoga. Her ikisinin başında da karizmatik iki erkek. Birisi beni kovan hocam. Diğeri boynu bükük bir şekilde kapısına dayandığımda beni kabul edecek olan. Bu okulların öğrencileri tahmin edersiniz ki hocalarına sıkı bir sadakatle bağlıydılar. Herkes sabahın beşinde kalkıyor ve tek başına kendi yogasını yapıyordu. Okuldan okula geçişler sancılı, ağrılı, hocayla girilen girilemeyen hesaplaşmalar nihayetinde yaşanırdı ve benim Shadow Yoga'ya başladığım yıllarda bu geçişler tek yöne çalışıyordu. Benimle beraber dört beş sınıf arkadaşım daha yeni okula başlamışlardı.

Shadow Yoga Macar asıllı Zhander (Shandor) Remete'nin kurduğu bir Hatha Yoga sistemi. Zhander hocanın kalabalık (ve coğrafya tanımayan) bir okulu var. Okuldaki öğrencilerin en kıdemlisi neredeyse yirmi beş yıldır Zhander Hoca'nın gözetiminde çalışıyor. En yeni öğrenciler ise biz orta kıdemli hocaların tavsiyesi ile okula kabul edilenler. Sistem tavsiye mektubu ve el verme usulü ile çalışıyor. Bir öğrencinin okula kabul edilmesi için el verilmiş hocalardan birinin onay vermesi gerekiyor. O öğrencinin sistemi öğretmesi de Zhander Hocanın el vermesi ile gerçekleşiyor.

Shadow Yoga şemsiyesi altında birleşen yoga öğrencilerinin bir mücadelesi var: O da hatha yogayı geleneğine uygun bir biçimde sürdürmek, kadim metinlerde bahsi geçen ilkelere uygun bir biçimde sonraki kuşaklara aktarmak. Hatha yoganın esas malzemesinin fiziksel vücut değil, o vücudun içinde akan can olduğunu hatırlamak. İskeletin, kasın, tandonun değil iç organlara giden prananın, apanın, dokulardan biriken ateşin, havanın, suyun sağlığımızı, can akışını nasıl etkilediğini bilerek hareketleri yapmak çok önemli. Can akışının yediğimiz, içtiğimiz şeylerden çok zihnin kalıpları yani düşüncelerimiz tarafından belirlendiğini de unutmamalı.

Bu sistemin gölgeli ismi de zihin yapısından geliyor. Zihin korkuları, kalıpları, doğruluğundan hiç şüphe duymadığı inanışları ile bizim gölgeli tarafımızı simgeler. Yani hatha yoga öyle ışıl ışıl, herkesin başının etrafında sevgi halesi, elinde yeşil çayı ile gülümsediği bir çalışma değildir. Zihinden geçer. Zihinden yolu geçen herkes bilir ki orası karanlık dehlizlerin, kör noktaya düşen kötülüklerin, küçük düşeceğim dehşetinin, suçluluk ve utancın evidir. Işıl ışıl değil, bol gölgeli bir yerdir. Onun gölgeli dehlizlerine dalmazsan yoga iyi bir jimnastik seansından öteye gitmez. Hatha Yoga'nın bu temel ilkesini unutmayalım diye Zhander hoca bir araya getirdiği serilere Shadow (gölge) yoga adını vermiş.

Öte yandan şu da var: Her bir gölge ışığın uzantısıdır. Yoga ışığı araştıran bir sistemdir. Hakikati aydınlatacak olan ışığı. Işığa giden yolu da bize gölgelerimizden daha iyi kim gösterebilir? Gölgelerin peşine düşüp, onların içine daldıkça, korkunun, utancın, tereddüttün, kaygının tam da en karanlık kalbine yürüdüğümüzde ışığın kaynağına yaklaşmış oluruz.

Yoganın da yolu bu işte: Zihni karartan gölgelerin içinden geçerek ışığa erişmek. Zorlanırken çözülmek, kızarken sevivermek, inadın tam ortasında şaşakalmak... İsminin içinde gölge olsun olmasın bu niyetle yaptığımız tüm yogalar bizi aynı yere çıkartacaktır.

YAZI: DEFNE SUMAN Shadow Yoga Eğitmeni ve Yazar
defnesumanyoga.com

gölgelerin *gücü* adına


FOTOĞRAF: MEHMET KAÇMAZ

Enerjetik olarak sistemimizin gelişimi çocukluk döneminde başlıyor. Bu sürecin her aşamasında kendimize bir kimlik ediniyoruz. Önce fiziksel kimliğimiz oluşuyor. Ben kimim? Bedenim nerede? Bu evrende nasıl bir yer kaplıyorum? Doğum öncesi dönemde başlıyor ve annemizle kurduğumuz sağlıklı bağla, dokunma, bakım ve ilgi ile şekilleniyor. Ne kadar çok dokunulursa o kadar varlığımız onaylanıyor. Bu kocaman evrende kendimize ait bir yer kapladığımızı anlıyoruz. Sonra yavaş yavaş emekleme dönemi başlıyor, bir şeylere ulaşma isteği, ben ve öteki kavramı ve anneden yavaş yavaş uzaklaşıp oyuncağa, odanın öteki tarafında bulunan nesneye ulaşma isteği. İşte bu aşama arzuların ortaya çıktığı aşama. Arzular bizim bedenimizi kaldırıp, sürükleyip arzuladığımız nesneye doğru hareketimizin kaynağı oluyor. Daha önce sadece anne ve onun göğsünden başka bir şey görmeyen bebek artık bir öteki olduğunu fark etmeye başlıyor. Öteki ortaya çıktığında ben kavramı da daha netlik kazanıyor. Zıtlıklar, polarite meydana geliyor. Bu polarite ile ayrışma oluşuyor aynı zamanda da bu iki kutbun dansı ile genişleme...

Size anlattığım tüm bu kavramlar çakraların çocuklukta gelişim aşamaları. Pek çok sistemde farklı aşamalardan bahsedilir. Bu aşamaları Eastern Body Western Mind kitabının yazarı ve eğitimine de katıldığım Anodea Judith'in bakış açısından aktarıyorum.

Ve işte bu aşama duygusal kimliğimizin ortaya çıktığı aşama. Bu aşamada hissettiğimiz duygular, arzular ve onlarla duyularımız aracılığı ile kurduğumuz iletişim bizim duygu dünyamızın temel yapı taşlarını oluşturuyor. Yaş ilerledikçe çeşitli durumlardan geçerken, özellikle ebeveynlerimiz tarafından bazen hissettiklerimizin yanlış olduğu ve içimizden gelen davranışı sergilemenin aptalca olduğu söyleniyor bize. Tüm bu müdahalelerden dolayı kendi içsel benliğimizin bazı kısımlarını etrafa gösterme ve bu yolla onaylanma, bazı kısımlarını ise reddetmeyi bir strateji olarak o yaşlarda öğreniyoruz.

Tüm bu reddettiğimiz taraflarımız ruhumuzun gizli bir odasına kapatılıyor ve kapıları sımsıkı kilitleniyor. Nöbetçiler koyuyoruz o kapıya ki o reddedilen benliğimizin parçaları, yani gölgelerimiz oradan çıkmasınlar. Bazen kaslarımızı nöbetçi olarak dikiyoruz. Kaskatı bir şeklide. Bazen sesimizi içeriden kaçmasınlar diye nöbete bırakıyoruz. Boynumuz, omuzlarımız ve hatta iç yumuşaklığımız da bu nöbeti devralıyor zaman zaman. Biz o gölgeleri bastırırken, iç yaşamımızda, gerçek yaşamda bir bakıyoruz ki, karşımıza çıkmışlar. Kolay kolay kesip atamayacağımız ilişkiler ile anlıyoruz onların gölge olduğunu... Kardeşimiz, arkadaşımız, patronumuz veya komşumuz olarak karşımıza çıkıyor ve onlara tahammül edemiyoruz. Varlıkları bizi huzursuz ediyor, çünkü bizim aslında odalarımızda sımsıkı sakladığımız gölgelerimizin ifadeleri onlar. Onların olduğu ortamdan hemen çıkmak istiyoruz, yaşamlarımızdan uzaklaşsınlar istiyoruz. Çünkü kendi gölgelerimizi bastırmak için o kadar büyük bir enerji harcıyoruz ki yaşama fazla enerjimiz kalmıyor.

Yaşamın içinde gölgemizi ifade etmediğimiz için rüyalarımızda ve fantezilerimizde bizim peşimizden geliyorlar. Gölgemizi yaşamda ifade eden kişilerle yan yana olmak istemiyoruz çünkü biraz daha onlarla olursak bizim de gölgelerimiz açığa çıkacak diye düşünüyoruz. Hem de onca zamandır bastırılmış oldukları için korkunç bir patlama ile. Sonra kendimize diyeceğiz ki ''Aman Allahım bu ben miyim? Bu sözü neden söyledim? Bu davranışı neden yaptım?''

Yaptın çünkü benliğinin karanlıkta kalan kısmı, reddedilen kısmı artık gün ışığına çıkmak istiyor ve sen onun elinden tutup çıkarmasan o senin elini derinlere doğru çeker ve üstüne tırmanarak seni ele geçirir. Gölgemizle yüzleşmek, onun karanlığında kalmak değil aksine aydınlığı arttırarak olabilir.

Onun için şimdi etrafına bak bakalım, en fazla eleştirdiğin, varlığına tahammül edemediğin kişiler kimler? Onlara dikkatlice bak, onlar senin gizli tünellerinde gün yüzüne çıkmak isteyen şefkat bekleyen gölgelerin. Onlar sana kendini daha iyi anlamak ve tamamlamak için gönderilmiş rehberler. Onları takip et çünkü seni sana götürecekler...

YAZI: DEVRİM AKKAYA Yoga Eğitmeni
devrimakkayayoga

Kendini **Bilmek**

Kendini bilen, evreni bilirmiş… Veda'larda ve diğer tüm ezoterik bilgilerde mikro kozmos ile makro kozmosun aynı olduğunu, insanı çözenin evrenin sırlarına da vakıf olacağı tekrar tekrar belirtilmiyor mu?



Demekki aslolan önce insanın kendini tanıması, fiziksel ve zihinsel sınırlarını keşfetmesi, egosunun temellerinde bulunan hassas, belki de zayıf yanlarını farkederek, bunları kabul etmesi ve niyet ederek, farkındalığını yükseltirken bu yönlerini dönüştürmesidir. Bu yaşamda aslolan insanın kalbini açarak içine girmesi ve dünyayı kalbinin gözüyle izleyebilecek idrak seviyesine gelmesidir.

İtiraf etmeliyim ki, meditasyon yapmaya başlayana kadar kendimi tanımıyormuşum. Elbette şu anda da ne kadar tanıdığım uzun bir tartışma konusu olabilir. Sevgili hocam Dr. Deepak Chopra'nın dediği gibi hayatınız boyunca meditasyonlarınız öncesinde kendinize sadece bir soru sormaya devam edebilir ve bu soru neticesinde evrenin size açılmasını bekleyebilirsiniz. Ve bu soru da "Ben Kimim?" sorusu… Muhakkak ki ben kendimle ilgili olarak bu sorunun ruhsal seviyedeki cevabını henüz bilme lütfuna erişemedim; ağzınızla kuş tutsanız dahi bu sorunun cevabını bu hayatta öğrenme garantisi elbette yok ama en azından meditasyon yapmaya başladıktan sonra bu dünyada sahip olduğum Can'a ait bazı yönlerimi net bir şekilde hayretle farketmeye ve görmeye başladım. Hani bazen insanın kendisine dahi itiraf etmek istemediği ve kendisine sesli olarak söylemeyi bırakın, zihninden düşüncesi dahi geçse rahatsız olacağı yönleri vardır ya… İşte onlardan bahsediyorum.

Ego'muzun yapıtaşlarını oluşturan bu genel karakteristik özelliklerimiz veya deneyimlerimiz neticesinde oluşan, evrensel yasalara uyum sağlamayan olarak nitelenebilecek yönlerimizle gözgöze, başbaşa kaldığımız zaman neler oluyor?

Benim deneyimim şöyle oldu: İlk önce kendime hayret ettim. Bunu düşünen, böyle tepki veren, umursamayan, otomatik olarak bu şekilde hareket eden, eylemde bulunan ben miydim?

Sanırım kendimle yüzyüze kalma zamanım gelmişti. Yani ilk olarak farketme; daha sonra da yargısızca, suçlamadan, bir kılıf bulmaya çalışmadan, kaçmadan sadece kendimi olduğum gibi Kabul Etme Halinin oluşmasını bekledim.

Bu Kabul Etme Hali epey zor bir süreç… 'Tamam kabul ediyorum' diyorsun ama sanki seni zihnin sabote ediyor, davranışının ve düşüncelerinin haklılığını sürekli kanıtlama çabasına giriyor ve sürekli arada gidip geliyorsun. Zaten bana göre kendini önce olduğu gibi kabul etme hali zihinsel olarak gayretle gelinebilecek bir nokta değil. Muhakkak gündelik olarak uygulanana kadim nefes teknikleri (pranayama) ve meditasyon teknikleri ve ayurvedik yaşamın gerekliliği olan diğer günlük rutinler neticesinde beyin nöroplastisitesi başlıyor ve bilinç bir nebze de olsa ivme kazanıyor. Yani yaşamı daha geniş açılardan idrak etme ve yorumlayabilme doğal yetenekleri ile donanmaya başlıyorsun.

Özetle asla kadercilik olarak anlaşılmaması gereken bu kabul etme hali, farkındalığın arttıkça oturmaya ve seni sanki bu dünyanın realitesinden özgürleştirmeye başlıyor. Yani bu basamak benim için gerçektende son derece rahatlatıcı oldu. Çünkü en başta kendini suçlamamayı ve affetmeyi ve herşeyi ama herşeyi yeniden denemeyi öğreniyorsun.

Zaten evrensel yasaları içeren Raja Yoga'nın basamaklarında bu yok mu? Bir şeyi olduğu gibi kabul etmedikçe değişim ve dönüşüm başlamaz!

Daha sonra kendime şefkat göstermeye başladım. Hayatımda ilk defa kendini sevmek gerçekten ne demek, kendine hırpalamadan yaklaşmak, kalpten sevdiklerine gösterdiğin o şefkati kendine gösterebilmek ne demekmiş, bunları deneyimlemeye başladım. Bu deneyimler yaradılışta var olan herşeye karşı derin şefkat hislerini beraberinde getiriyor.

Bu arada daha önce insanlar söyleyince geçiştirdiğim, gene kabul edemediğim güzel ve ışık gibi parlayan yönlerimi de sevgi ile kucaklamaya ve kabul etmeye başladım. Evet, evrensel yasalara uyumlu yönlerim, genel karakteristik özelliklerim de vardı ve bunlar bana söylenince, "Aaa iltifat ediyorsunuz veya herkes böyle yapardı zaten" demek yerine artık bu yönlerimi de tümüyle kucaklayıp, önce kendime, sonra dokunduğum insanlara teşekkür etmeye başladım.

Dediğim gibi bu bir hal… Gün içerisinde gelip gelip gidiyor. Ama en azından gelip gitme arasında farkına varıyorsunuz. Ve bu hali deneyimleyebilmiş olmamı önce ruhuma, yani Öz'üme ve hemen sonra meditasyon ve pranayama uygulamalarıma borçluyum. Bana bu kendini keşfe çıkaran teknikleri öğreten tüm hocalarıma sonsuz minnetlerimle…

YAZI: EBRU ŞİNİK
Ayurvedik Yaşam ve Wellbeing Danışmanı
yukselencag.com





Sima Havlucu ile
AeroYoga Yogatime'da

Yogatime, 15 saat
23-24 Eylül 2017 veya
23-24 Aralık 2017

Yogatime, workshop
15 Ekim 2017 Pazar
11:00-13:00

Aeroyoga ile hem içinizdeki çocuğu canlı tutacak hem de yoga asanalarında nasıl derinleşebileceğinizi öğreneceksiniz.
Yer çekimini tersine çevirerek, ters duruşlarda korku ve tedirginliğin yok olduğunu, omurganın rahatladığını ve içinizdeki gücün özünü keşfedeceksiniz.

AeroYoga Seviye I
23-24 Eylül 2017 veya 23-24 Aralık 2017
AeroYoga Hocalık Modülü, Yoga Alliance onaylı Yogatime İleri Seviye 300 Saat Sertifikası içinde 15 Saat olarak Sayılır.

Ücret ve Ödemeler
700TL Nakit, 800TL KK
**Katılımcı sayısı sınırlıdır ve Eylül'deki eğitime kesin kayıt için 15 Eylül, Aralık'taki eğitime kesin kayıt için ise 15 Aralık'a kadar 100TL ön ödeme yapmanız gerekmektedir.*

AeroYoga Workshop
15 Ekim 2017 Pazar, 11:00-13:00

Ücret ve Ödemeler
100TL Nakit, 120TL KK



Halaskargazi Cad. Yılmazlar Pasajı, Hüseyin Hilmi Paşa İş Hanı, No:153 K:1 Şişli, İstanbul
+90 212 343 93 10 | +90 530 418 95 03 | yogatime.com.tr | info@yogatime.com.tr

yoganın kollarında

hüzün ve haz

Önce kafamdan aşağı kaynar su boşaldığını hatırlıyorum. Gerisini pek hatırlamıyorum. Bir sürü hikayenin, düşüncenin kafamda çok büyük bir hızla ve durdurulamaz şekilde gezindiğini, bir sürü neden sonucun kurulduğunu, bir araba eylem ve pasif agresif ceza planı filizlendiğini hatırlıyorum. Bir de çok haklı olduğumu… Bu öfke nöbetinin içinde kendimi son derece canlı ve güçlü hissettiğimi…

Sonra ne olduysa bir anda durdum. Saate baktım. En yakın yoga stüdyosunun en yakın dersine kapağı attım.

İnsanlar kızgınlığın yogaya dair olmadığı, yoganın sükunetten ibaret olduğu gibi bir yanılgı içindeler. O gün can havliyle matımın üzerine çıkarken ben bu yanılgının içinde değildim. Kızgınlığımı kolumun altına alıp matımın üstüne neredeyse istemsizce çıkarken bu kızgınlıktan kurtulmayı istememiştim. Ama belli ki yogadan o kızgınlıkla ilgili bir beklentim vardı. Sinir sisteminden gelen bir komuta kendiliğinden bir cevaptı.

Bir saatlik sıradan bir yoga dersinin ardından, kendimi Shavasana'da buldum. Kollarımı ve bacaklarımı dingin bir denizde sırt üstü yatar gibi açmış altımdaki zeminin sağlamlığına büyük bir güvenle bedenimi ellerine bırakmıştım. Bedenimin zemine değen her bir parçasını en küçük detayına kadar hissediyor, bu temasın her birinden bir haz doğuyordu. O hazzın ve gevşekliğin içinden duygular doğmaya başladı. Hüzün ve acı başlarını yavaşça saklandıkları yerden çıkardılar. Her şeyi hatırlıyorum. Her anı… Yavaşça doğrulduğumu, eve doğru yola koyulduğumu…. Batmakta olan güneşin gözümü aldığını, durup yüzümü ona doğru çevirip sıcaklığını parıltısını doya doya yaşamak için davet ettiğimi… Güneşe dönmüş yaşamdan zevk alarak gülümserken, kalbimin kırılan yerlerinden sızladığını, gözlerimden yaşların usulca döküldüğünü… Çöp kutusuna atlayan kediyi… Yol aldıkça yanımdan geçen insanların her birinin varlığını hatırlıyorum… Duyu organlarım değişmiş, tuhaf bir varlığa dönüşmüştüm. Daha net daha fazla görüyor, daha çok duyuyordum. Yol boyu bu yeni süper gücünün tadını doya doya çıkardım. Acı ve üzüntü içinde yaşamdan büyük bir zevk alarak yürüdüm.

Bir balkondan gelen tavla seslerini kulağıma doldu. Durdum, yeni kulaklarımla dinledim. Zarın sesini, taşların tahtanın üzerinde sertçe gezinişini. Her zar sesinde balkondan taşan sevinci, kahkahaları. Şıngırdayan çay kaşıklarını.. "Ah ne güzel…" diye hissettiğimi hatırlıyorum… "Ne güzel aheste bir yaz akşamı"… "Ah ne kadar kızgınım…", "Ah ne kadar üzgünüm…"

O gün sıcak capcanlı öfkemin içinde bambaşka sayısız duygu çıkıp kendisini ifade etti. Bu yoganın en büyük hediyesidir. Yoksa kuru öfkemi cebime koyacak, kim bilir ne kadar uzun süre üzüntümü fark etmeyip öfkemi cebimde tek başına gezdirecektim.

Kalbimiz ancak güvende olduğuna emin olduğunda açılır. Sinir sistemimiz dayanabileceğimiz kadarına izin verir. Çocuklar bütün gün kendilerini okulda tutar ya da arkadaşlarına vururlar. Eve annelerinin kollarına arasına gelince ağlarlar.



Çocuğun annesinin kollarında bulduğu alanı, biz de yoganın kollarında buluruz. Bize güvenli bir bölge yaratır. Sinir sistemimiz, o bölgeden doğan dayanma gücüne güvenir ve bir öfkeden bin duygu doğar. İçine rahatça gevşeyebildiğimiz bu güvenli, sağlam, kapsayan bölgeye şimdiki zaman farkındalığı diyoruz. Merkezinde olma… Şimdi şu anda olanı fark etme hissetme kapasitesi… O gün yoga dersinde geçirdiğim bir saat boyunca bana ne oldu? Yoga pozlar aracılığıyla bizi bedendeki duyumları ve nefesi fark etmeye davet eder. Bir saat boyunca dikkatinizi bedendeki duyumlarda ve nefeste tutmak (kuşkusuz kesintisiz değil) bizi şimdiki zamanın kollarının arasına getirir. Tavla sesini kaliteli bir dikkatle duyabilmeyi davet eder. O dikkat kalitesi bu sesin içinde size hazzı yaşama sevincini bulduruyor. Yaşamla bağınızın en yüksek olduğu o noktada en "korkunç" duygular başlarını çıkarmaya, biz buradayız bizi gör demeye cesaret ederler.

Yoganın en çok çağrıştırdığı kelime huzurdur. Kuşkusuz bu haklı bir çağrışımdır. Yoganın sunduğu huzur "negatif" duyguları artık hissetmemekten kaynaklı değildir. "Negatif" duyguları da hissedebilmekten, kapsayabilmekten kaynaklanır. Bastırma, görmezden gelme, sel suyu gibi taşıp her şeyi yakıp yıkma biter. Hissettiğimiz şeylerle birlikte oluruz. Öylece ve sadece. Kalp haz ve güven içinde gölgede kalanı kollarına alır. Özgürleşir…

Not: Sinir sistemi ile ilgili yorumlarımın bir kısmı, beden, sinir sistemi ve şimdiki zaman farkındalığı odaklı bir travma terapi yöntemi olan Organic Intelligence eğitimine dayanmaktadır.

YAZI: ESRA SERT Yoga Eğitmeni ve Yazar esrazert

MEDİTASYON

“Bir” ile bir olmaktır meditasyon. Bir ile birin toplamının bir olduğu yere varmaktır; nasıl sonsuz ile sonsuz toplanınca yine sonsuz elde edilirse. İç dünyanın aritmetiği farklıdır. Sonsuzun bir’e eşit olduğunu kolayca hissedebiliriz. Nitekim, sonsuz da bir de sıfırdan kaynaklanır, Sıfır olmasa hiçbiri olmaz.

Yoga matın dışında, yoga salonunun ötesinde var olduğu zaman matın üzerinde daha bir anlam kazanır. Meditasyon da öyle. Hangi tekniği uygularsak uygulayalım olması gereken yaşamımızdaki yüksek farkındalıktır.

Uyku ya da belirsizlik hali değil tam uyanıklıktır meditasyon. Dile gelemez olanın deneyimlenmesidir.

İç dünyanın geometrisi de farklıdır. Gökyüzü kilometrelerce uzakta değil içimizdedir. Güneş ufuk çizgisinden ya da dağların ardından yükselmez içimizden yükselir. Kelimeler kendi sınırlarını aşar, cümleler dip akıntılardır zihnimizde. Suskunluk konuşmamak değil sözün ötesinde var olmaktır.

Hariom olarak önümüzdeki Ekim ayında başlayacak bir meditasyon programı açıyoruz. Bu program 250 saate yayılacak, katılımcıların öncelikle kendi bireysel dönüşümlerini deneyimleyebilmelerini amaçlamaktadır. Ayrıca, çalışmaların akışı zihnin katı, ikilemli, tek yönlü işleyişini değiştirerek yaratıcılığı arttırmayı, diğer yanıyla da kendimiz, toplum ve yerküredeki diğer varlıklarla uyumlu olmayı sağlayabilecek şekilde tasarlanmıştır.



gönülden *yoga*

Geleneksel olarak yoga; kişilik gelişimi için yapılan uygulamaları içeriyor, yoga uygulayıcısı yaptığı yoga uygulamaları sonucu kendisi ve çevresiyle uyum içinde olmayı öğreniyor. İstanbul Yoga Merkezi, birçok gönüllü çalışmaya imza atarak sadece mat üzerinde yapılan yogasana, pranayama ve benzeri uygulamaları değil karma yoga gibi yoganın diğer yönlerini de uyguluyor ve öğretiyor. Gönüllü çalışmaları karma yogaya başlamak için kullanılan araçlar olarak gören İstanbul Yoga Merkezi, gönüllü yoga eğitmenleri ile Kadıköy Belediyesi bölge halkını ücretsiz düzenlenen yoga seanslarıyla buluşturuyor. Kalamış Gençlik ve Spor Merkezi, Koşuyolu Engelli Merkezi, Kadıköy Belediye Ofis Binası, Hasan Ali Yücel Kreşi, Fenerbahçe Kreşi, Caddebostan Kültür Merkezi ve Koşuyolu Engelli Danışma ve Dayanışma Merkezi'nde, Ekim 2016 ile Haziran 2017 tarihleri arasında haftada 36 adet olmak üzere, Sağlıklı Erişkin, İleri Yaş, Ofis Yogası, Engelli Yogası ve Çocuk Yogası seansları gerçekleştirildi. Bu deneyimi onların ağzından dinleyelim.

Yoga Journal Türkiye (YJT): Karma Yoga kavramını biraz daha açar mısınız? Adımları neler? Yoganın basamakları içinde Karma Yoga'nın yeri nedir?
İstanbul Yoga Merkezi (İYM): Karma yoga herhangi bir karşılık beklemeden yapılması gereken işin görev bilinciyle yapılmasını, böylece kişinin "görevini yapmasının" verdiği vicdani huzurla akıl sakinliğine ulaşmasını hedefler. Günümüz dünyasında yapılan her fiilin karşılığında genel olarak para beklentisi içine girdiğimiz için, gönüllü çalışmalarla maddi bir beklenti olmadan sadece işi yapma alıştırması karma yogaya adım atmak için en kolay yoldur. Elbette karma yoga sadece gönüllü çalışma ile sınırlanmamalı, günlük yaşamdaki tüm fiillere de uygulanacak şekilde geliştirilmelidir.
YJT: Beklentisiz bir şekilde bilgiyi, deneyimi aktarmak, bütüne hizmet etmek bu hizmeti veren bireyi nasıl etkiliyor?
İYM: Kişi bir kez karşılığında herhangi bir şey almadan vermeye başladığında, aslında gerçek tatminin sonuçta değil süreçte yattığını anlamaya başlıyor. İşi yaparken hepimizin keyfi yerindedir, işi zevkle yaparız. Ne zaman ki karşılığında istediğimiz sonucu –sonuç beklentisi sadece para değil, bazen sadece takdir bile olabilir- alamazsak, birden keyfimiz kaçar. Halbuki işi yaparken aldığımız haz ve mutluluk, alabileceğimiz tek sonuçtur. İş bittikten sonraki sonuç ise, işin kendisine aittir, işi yapana değil; dolayısıyla da takdir ve benzeri sonuçlar sizi ilgilendirmez. Örneğin; diyelim ki bir ürün çıkarıyorsunuz. Projeye başladığınızda "sevdiğiniz" ürünü ürettiniz, ürünü sevdiğiniz için de işi yaparken mutluydunuz. Ancak üretim gerçekleşince bunu unutup, ürünün satış grafiğine bakmaya başladınız. Eğer sizin sevdiğiniz ürün, aynı zamanda halkın da seveceği ve herkese hitap edebilen bir ürünse, bu ürünü satmak çok kolay olacaktır. Değilse satamazsınız. Demek ki ürünün satış rakamı, sizden kaynaklanan bir üretim hatası ya da başka bir durum yoksa, sizin şahsınızla değil ürünün içeriği ile ilgilidir. Bu durumda ürün çok satmazsa, yas tutması gereken üründür! Satış rakamları ürünün umurunda değilse, onun yerine neden siz üzülüyorsunuz? İki yolunuz var; satış beklentiniz olacaksa satışı kolay olacak bir ürün teması seçmek ve bunu neden seçtiğinizi hatırlayarak ürünle uğraşırken söylenmemek ya da sevdiğiniz ürünü çıkarmayı tercih etmek ve bu ürünün herkes tarafından sevilmemesi durumunda sonucu umursamamayı hatırlamak. Birinci yöntemde sonuç odaklı olursunuz. Tüm hesaplamalara rağmen evdeki hesap tutmayabilir. O zaman mutsuz olursunuz. Ama ikinci seçeneği tercih ederseniz, zaten iş yaparken keyif aldığınız için mutlusunuzdur. Yaşamınızı bu bakış açısıyla yönetmeye, yaptığınız tüm fiilleri bu şekilde yapmaya başladığınızda, daha sakin ve huzurlu bir birey olduğunuzu göreceksiniz.
YJT: Farklı birey ve ihtiyaçlara yönelik çalışmalarınız var. Her bir tarz birbirinden nasıl farklılık gösteriyor? Neden böyle bir ayrıma gittiniz? Derslerin akışı nasıl, seanslar ne kadar sürüyor?
İYM: Bizim bakış açımıza göre, yoga uygulamaları sadece 'sağlıklı', 'erişkin' gibi belli bir zümre tarafından değil, herkes tarafından yapılabilir. Ancak bu elbette bazı düzenlemeler gerektirir. Vivekananda

(sVYASA) Yoga Üniversitesi'ni Türkiye'de temsil ettiğimiz için yoga terapi uygulamalarını biliyor ve benimsiyoruz. Tüm uygulamalarımızda, üniversitemizin geliştirdiği teknikler, ülkemizdeki ihtiyaçlar, talepler ve hassasiyetler göz önünde bulundurularak Türkiye'ye uyarlanmıştır. Sağlıklı erişkin yogası zorlamadan ve aşırı güç kullanmadan sağlıklı erişkinlerin yapabileceği temel asanaları içerir. Zaten sistemimizde fiziksel uygunluk seviyesine göre farklı sınıflar açmadığımız için bu seanslar başlangıç orta seviye diyebileceğimiz sağlıklı erişkinler için uygundur. İleri yaş dediğimiz sınıflarda, daha çok mikro yoga diye adlandırılan ve eklem rahatsızlıklarına odaklanan uygulamalarla, sağlıklı erişkin seanslarını takip etmekte zorlanan bireylere daha yumuşak duruşlar yaptırılıyor.
Engellilere yönelik çalışmalarımızda da, onların hangi konularda zorlandığını yetiştirdiğimiz yoga terapistlerimiz ilk seansta anlayarak, sonraki seansları uygun şekilde revize ediyor. Sadece bu da değil, yoga terapi adını verdiğimiz seanslarla çeşitli kronik hastalıklardan yakınan bireylere kendilerine uygun olacak yoga uygulamalarını yaptırıyoruz; diyabet için yoga terapi, tansiyon için yoga terapi, kanser için yoga terapi sınıfları açmak gibi... Bu sistem sayesinde toplumun her kesiminin yapabileceği uygulamalar bir ila bir buçuk saatlik dilimlerde yaptırılabilir hale geliyor, yoganın halka inmesine destek veriyoruz.

YJT: Sizler teker teker bireylere seanslar aracılığıyla dokunuyorsunuz? Bu hizmeti alan kişi de bir diğerine. Şimdiye kadar toplam olarak kaç kişiye ulaştınız? Nasıl bir kelebek etkisi yaratıyor sizce?

İYM: Sayı vermek çok güç, on binlerce kişiden bahsedebiliriz. Türkiye'de ücretsiz hizmeti 2001 yılından beri internet sitemiz "Yoga Merkezi" ismiyle veriyor, yoga duruşları, videolar, çeviri kitaplar okunuyor. İstanbul Yoga Merkezi, fiili olarak 7 senedir açık, burada da seans değil daha çok eğitim odaklı devam ediyoruz. Seanslarımızı gönüllü eğitmenler aracılığıyla sosyal hizmet olarak, belediye ve sivil toplum kuruluşlarına kaydırdık, böylece ulaştığımız kişi sayısını daha da artırdık.

YJT: Bu gönüllü çalışmalara katılan kişilerden gelen geri bildirimler nasıl?

İYM: Hepimizi duygulandıracak kadar iyi! Yogaya bu kadar ilginin olması bu işe gönül vermiş ve Türkiye'de yaygınlaştırılması için çaba sarf eden ekibimizi çok sevindiriyor. Örneğin belediye tesislerinde yaptırılan ücretsiz yoga seanslarında belediyenin kuralı her katılımcının haftada bir gelebilecek olması; ama eğitmenlerimiz sürekli olarak haftada birden fazla gelmek istediğini söyleyen bireylerle karşılaşıyor, biz de merkezimizde sürekli bu tarz telefonlar alıyoruz... Yine benzer bir şekilde Avrupa yakasında benzer ücretsiz seansların belediyelerde neden düzenlenmediğini sorgulayan hatta bu nedenle bizi azarlayıp eleştiren telefonları gülerek karşılıyoruz. Ne mutlu bize ki yoga yapmak için bu kadar ısrar eden ve bizi zorlayan bir kitle var ülkemizde!

YJT: Kadıköy Belediyesi ile yürüttüğünüz ortak çalışmalar toplumun daha geniş kısmına ulaşmanıza destek oluyor. Yoganın toplumsal ölçekte katkıları neler olabilir?

İYM: Yoga kişinin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu olabilmesinin yollarını gösteriyor. İçinde bulunduğumuz coğrafya çok karışık ve ülkemiz de bundan olumsuz yönde etkileniyor; toplum olarak gerginiz. Halbuki toplumu bireyler oluşturur, kişi kendi içinde uyumu yakaladığında ve yoga yapan kişilerin sayısı arttığında, toplum olarak daha sakin ve huzurlu olabileceğimize inanıyoruz.

söyleşi gülçin özsoy

İstanbul Yoga Merkezi
yogamerkezi.com

Dokularımızda yaşayan gölgeler



"Önce biz alışkanlıklarımızı oluştururuz, sonra da alışkanlıklarımız bizi oluşturur."
John Dryden

Beslenmenin doğası ve etkileri ile ilk defa, annemin tedavi sürecinde kemoterapilerden zarar gören bedenini kuvvetlendirebilmek için çareler aradığım sırada tanıştım. Beslenme konusunu sorgulamaya, doğru beslenmenin ne olduğuna dair okumaya, izlemeye ve gerçekleri öğrenmeye başladıkça; eğitim üzerine eğitim almaya devam ederek ilerledim. Milyon dolarlık dev hazır gıda(!) endüstrisinin hepimizi ne yazık ki nasıl da manipüle ediyor olduğunu öğrendikçe, markete girdiğimde hiç bir rafa uzanamaz, alışveriş sepetime doğru dürüst hiç bir şey koyamaz hale geldim. Çünkü artık gerçeklerle tanışmıştım. Gerçek toksinlerle, kıvam arttırıcılarla, hormonlarla, koruyucu maddelerle, raf ömrünü aylarca koruyabilen(!) gıda görünümlü kimyasallarla doluydu market rafları. Her birinin arkasını çevirip etiketini okumak ve dehşete kapılmaktan kanım donmuştu ve yılmıştım. Mutfağa girip bir makarnayı zor yapan ben, 30'lu yaşlarına geldiği halde hamaratlıktan bihaber olan ben; bugün hiç pişirmeden bile neler hazırlanabildiğini gördükçe, deneye deneye mutfağı her defasında daha az savaş alanına döndürebildiğimi ve kendime sağlıklı doğal yemekler yapabildiğimi gördükçe, herkesi beslenmeyle ilgili gerçekler konusunda bilinçlendirmek ve sağlıklı gıda tüketimi ve hazırlığı konusunda cesaretlendirmek bu hayattaki misyonlarımdan biri haline geldi.

Aslında her birimizin, içimizde olmadığını zannettiğimiz veya varlığından bile bihaber olduğumuz koca bir yaşamsal güç var. Bu güç; odaklı bir hale geldiğinde, konsantrasyonla doğru şekilde yönlendirildiğinde, yaşamlarımızda pek çok değişiklik ve dönüşüm için ihtiyacımız olan yakıtı bize veriyor. Özünde size iyi gelmediğini hissettiğiniz ve iyi geldiğini gözlemlediğiniz her şeyi aslında bedeniniz fark ediyor ve söylüyor. Beden asla yalan söylemiyor. Bedenin bilgeliği ve taşıdığı yaşamsal güç öyle yüksek ki; karanlığı da aydınlığı da aynı oranda barındırıyor ve siz ona ne verirseniz karşılığını mutlaka veriyor.

Kendimizle ruhsal olarak kurduğumuz beslenme ilişkisi ile bedensel olarak kurduğumuz beslenme ilişkisi arasında çok da büyük fark var mı gerçekten? Samimiyetle cevapladığımda, cevabın KOCAMAN bir HAYIR olduğunu biliyorum. Çünkü ruhumuza ve bedenimize asit yükü bırakan ve içten içe yıpranmamıza sebep olan her durum veya seçim, günün sonunda zinde, canlı ve huzurlu hissetmemizi engelliyor.

Fiziksel beden açısından bakarsak, günümüzde yapılan pek çok medikal çalışma, hastalık ve zindelik arasındaki skalada hep aynı biyokimyasal mantığın dikkate alınması gerektiğini ortaya koyuyor; bedenin asit-alkali dengesi. Burada söz edilen asit; mide asidi, mide asidinin pH değeri veya besinlerin tat olarak asidik tatta olmaları değildir. Konu edilen asit, vücudun dokularına, vücut sıvılarına etki eden tamamen farklı yapıda bir asittir. Örneğin limon tat olarak asidik bir meyvedir, ancak limon asidi mide asidinden düşük olduğu için sindirimi sırasında alkali atık bırakan, alkali oranı yüksek bir besindir.

Bu anlamda, gıdaların beden üzerinde asit yükü arttıran özelliklerini bilirsek, seçimlerimizi ona göre yapabilir, sağlık ve zindelik adına çok büyük bir adım atmış oluruz. Yüksek alkali besin grubuna giren sebzelerden bahsedecek olursak; taze sıkılmış sebze suları (green juice), buğday çimi suyu, limon, alfalfa otu, ıspanak, salatalık, kırmızı lahana, enginar, roka, kuşkonmaz, maydanoz, zencefil, avokado, brokoli, karahindiba, semizotunu bu gruba dahil edebiliriz. Orta düzeyde alkali olanlar listesinde ise kabak, kereviz, marul, yeşil biber, pancar, beyaz lahana, karnıbahar, beyaz turp, brüksel lahanası, bamya, yeşil fasulye, pırasa, soğan ve sarımsağı sayabiliriz. Süt, peynir, yoğurt, yumurta grubu içerisinde en alkali olanlar ev yapımı Hindistan cevizi sütü, badem sütü gibi yemiş sütleri iken, nispeten orta seviyede alkali olanlar ise ev yapımı kefir, ev yapımı yoğurt, keçi sütünden yapılmış lor peyniri ve tofudur. Meyve grubunda ise en alkali olanlar limon, Hindistan cevizi, avokado, greyfurt, taze hurma, kavun, taze incir, siyah erik iken, alkali etkisi görece daha az olsa da karpuz, kayısı, çilek, böğürtlen, nektarin, kuru meyveler, ve siyah üzümü sayabiliriz.

Mevsiminde tüketme ilkesini göz ardı etmeden, günlük beslenme rejiminizde yukarıdaki gıdalara yer verdikçe bedeninizdeki asit yükünün azaldığını ve yaşamsal enerjinizin yükseldiğini fark edeceksiniz.

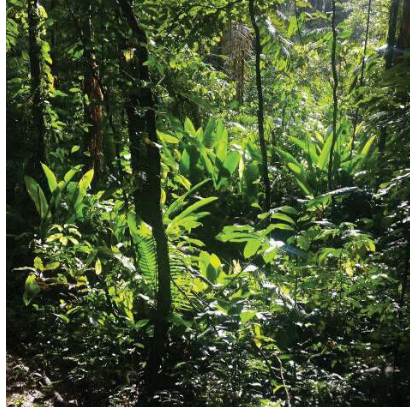
Hücrelerinizin toksinle değil, doğal gıdalardan gelen temiz besinlerle dolması dileğiyle...

YAZI: MELİS ULAŞ
Yoga Eğitmeni ve Beslenme Eğitmeni
@melislebesleyiciyasam @melis_ulas

Güneşin kapısı

İnka Medeniyeti'nin Kalbine Yolculuk







Peru gezimizde ilk durağımız olan başkent Lima'da geçirdiğimiz gecenin ardından, Amazon bölgesinde bulunan Puerto Moldanodo'da kalacağımız Eco-Amazon Lodge, nehirden kayıkla 1 saatlik mesafede yer alıyordu. EcoAmazon Lodge'un yöneticisi bizi mango sularıyla karşıladığında, yüzlerce farklı tonda ışıklı yeşilleri, rengarenk papağanları ile Amazon cennetine girdiğimizi anladık, tüm yorgunluğumuz bir anda yerini inanılmaz bir keyfe bıraktı. Amazon'da şartlar farklı; telefon ve internet yok, elektrikler gece 10'da kesiliyor. Ama bu güzellik karşısında bu yoksunluklar hiç birimizi rahatsız etmedi. Büyülü doğanın içindeki açık yemek salonunda, muz yaprağında buharda hazırlanmış nefis bir Amazon yemeği bekliyordu bizi. Bu sağlıklı yemeğin ardından fazla vakit kaybetmeden ormana doğru yola koyulduk. Elindeki kocaman palasıyla, önümüze çıkacakları kontrol ederek en önde yürüyen rehberimiz, aynı zamanda vahşi hayvanlar ve muhteşem dev ağaçlar hakkında bilgi veriyordu. Yağmur ormanına yakışır şekilde yağmur botlarımızla ormanda ilerlemeye başladık. Doğanın sessizliğinin bilgeliğine teslim olduk. Yüzlerce yıllık kocaman ağaçların koynuna girip hikayelerini dinledik. Vahşi hayvanların sesiyle uyumlanıp, öğretilerini duymaya çalıştık. Cocha Caiman Gölünün dinginliğiyle bir olup, kendimizi bol bol toprakladık ve sevimli Caiman Timsahlarını gözlemledik.

Gece perdesiz ekolojik bungalowlarımızda, birbirinden farklı kuşların büyüleyici sesleriyle, şimdiye kadar uyuduğumuz en derin uykulardan birine daldık. Sabah güneşin doğuşuyla birlikte taze meyvelerden oluşan kahvaltımızdan sonra, yine sevgili güleryüzlü rehberimiz ile birlikte Amazon Ormanlarının bilgeliğine uyumlanmaya çıktık. Maymun Adası'nda sularımızı çalmaya çalışan maymunlar ve sivrisineklere rağmen oldukça eğlenceli bir gün geçirdik. Amazonlarda güneşin batışı ve ardından kucağınıza düşen yıldızların altında yapılan bot seyahati, yaşama katılacak çok keyifli deneyimlerden biri.

Bu harika 2 günden sonra Şaman rehberlerimiz eşliğinde, Kutsal Vadi'de seremonilerimizi gerçekleştirmek üzere Cusco'ya uçtuk. Kutsal İnka Vadisi ya da Urubamba Vadisi, Peru Andları'nda yer alan, İnkalar'ın başkenti Cusco yakınlarında bulunan bir vadi. Vadiye quartz taşları arasından yürüyerek iniliyor. Şaman rehberlerimiz ve Seda Bağcan'ın yumuşak sesi, Peru için hazırladığı özel ışık titreşimli mantralarıyla yaptığımız törenlerimizde, herkes niyetlerini belirledi ve ortak bir 'Despachio' hazırlandı. Despachio; And Şaman'larının geleneksel niyet çalışması. İçinde sağlığı, aşkı, bolluğu ve bereketi temsil eden çeşitli sembollerin bulunduğu bir paket aslında. Niyetler yapılırken çeşitli dualar okunup suyun, dağların ruhları çağrılıyor. Daha sonra bu Despachio toprağa gömülüyor.

Urubamba olarak bilinen "Kutsal Vadi", Pisak Bölgesi ile Ollantaytambo arasında yer alıyor. Etrafımızda sevimli Alpagalarla birlikte nehrin sesini dinlerken, gerçekten dünyadaki cenneti deneyimledik.

Ertesi gün Machu Picchu için çok erken saatte trenimize bindik. Trenin üst yanlarındaki camlarından, büyülü And Dağ'ları, yeşilin her tonu arasından akan nehirler ve yükseklerde karlı tepeleri ile seyrine doyulmaz bir manzara sundu bize.

O dağların arasındaki sanatsal bir başyapıt olan eski şehir ve yeşilliği, baş döndürücü yükseklik ve bulutlarla, dünyanın 7 harikasından biri olan Machu Picchu'ya ulaştık. Burası çok başka bir gerçeklikti! Peru'nun And Dağları arasında yerleşmiş bu şehir, 15. yüzyılda kurulmuş. Terk edilmiş şehirin panaromik manzaraya sahip taş duvarları, daha sonra yenilenmiş. Şehir üç bölümden oluşuyor diyebiliriz. Dağlık alana tarımsal amaçla kullandıkları terasları inşa etmişler. Ayrıca yerleşim alanları ve endüstriyel alan olarak iki kısım daha var. Bu alanlar büyük meydanlarla birbirinden ayrılmış.

Ertesi gün UNESCO'nun Dünya Mirası listesinde yeralan bir şehir olan Cusco'ya gittik. Cusco, 1250-1530'lu yıllar arasında Amerika kıtasının en büyük imparatorluğu olan İnka İmparatorluğu'nun görkemli başkenti olarak biliniyor.

Burada yükseklik yaklaşık 3400 metreleri bulduğu için, yükseklik hastalığı denilen bir hastalığa yakalanmanız mümkün. Adımlarınızı daha yavaş atmanız, hatta her açıdan yavaşlamanız tavsiye ediliyor. Daha az yemek yiyip, bol su içmek alışana kadar çok önemli. Coco yaprağı çiğneyebilir veya coco çayı içebilirsiniz ancak bazen baş ağrısına dayanamayanlar oluyor. Özellikle migreni, tansiyonu olanların tedbirli olmaları gereken yerler.

Buradan önemli bir bölge olan Sacsahuayman'a geçtik. 'Tatmin olmak' anlamına gelen bu bölgede, tonlarca ağırlığında dev taşlar var. Bu taşların buraya nasıl taşındığı, nasıl inşa edildiği bir muamma. Taşlar inanılmaz ölçüde muntazam bir şekilde yerleştirilmiş ve aralarında hiç boşluk yok. Buradaki 3 enerjetik portalda meditasyonlar yaptık. Bu yapılar Eski Mu kıtasının olduğu yerlerde bulunuyor. Yani sadece Şaman bilgeliği değil Mu ve Lemurya bilgeliğinin de izlerine ulaşmak mümkün.

Cusco'daki bir kilisede, sevgili Seda Bağcan ve vokalde kardeşi Sonad Bağcan ile 23 Nisan Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda muhteşem bir mantra gecesi yaşadık. Konserin sonunda, Peru Bandosu'nun Seda Bağcan'ın Peru için özel hazırladığı



son mantraya başlamadan salona girmesi herkes için güzel bir sürpriz oldu. Tüm konser salonu el ele tutuşarak dans etmeye başladı ve güneşin gücüne inanılan İnka Medeniyeti'nin kalbinde tüm kalpler BİR oldu. Kalplerimizdeki ışık, aydınlığın kaynağı güneşin aynı zamanda gölgenin de yaratıcısı olduğunu hatırlattı bize. Nasıl ki karanlık olmadan aydınlık düşünülemezse, gölgemizi reddetmek yerine onu sevgiyle onurlandırmak, ışık kadar karanlığı da kucaklamak, kalplerin birlikteliği gibi iki yanımızın denge ve uyumunu sağlayacaktır. Aydınlık yollarda gölgemizle yanyana yürümek dileklerimle..

YAZI: SEDA RODOP SORAN
Bireysel Gelişim Danışmanı ve Radia Gelişim Kurucusu - radiagelisim.com

karanlıktan sızan IŞIK


FOTOĞRAF: KERİM KNIGHT

Kognitif beynimin 'kontrolcü' olarak kategorize ettiği tarafımı, kalbimle görüp işime yarayan kısmını besleyip işime yaramayan kısmını bırakabilmek bir süreç(ti). Yani bir doğurdum ya da bir eğitime gittim de oluverdi yüzeyselliğine çok uzağım. Çünkü hiç de öyle bir anda olmadı. Babamın kanser/kemoterapi sonucunda ölümü, annemin beyin kanaması geçirip ölümden dönmesi, karnımda kaybettiğim bebeklerim, Ela'nın doğumunda yaşadıklarım – yani bütün travmalarım bu sürece katkı sağladı.

Ela'yı doğal doğumla dünyaya getirme hayalimi gerçekleştirmek için İstanbul'daki en doğalcı doğum doktorlardan birine gitmiş, doula desteği almış, bol bol yoga ve meditasyon yapmış, doğal doğum konusunda iki farklı eğitime katılmış, kitaplar okumuş, harika bir anneliğe geçiş töreni (Blessingway) yaşamış, yurtdışından doğum esnasında içine girip çıkmak için havuz getirtmiştim. Doğum yapacağım hastaneyi birkaç kere ziyaret edip çocuk doktorlarıyla istemediğim müdahaleleri konuşmuştum. Doğum Planımı yazmıştım.

Ama...

Beklenen doğum gününe bir hafta kala, kontrolde doktorum Gülnihal'le işkillenip aynı gün içinde iki ayrı perinatologa gidip deselerasyon sebebiyle ikisinden de bebeğimi hiç beklemeden aldırma tavsiyesini alınca bambaşka bir yola girdik. Hastaneye gidip yatış yaptık, şoktaydım, ağlıyordum, sezaryene hazır değildim ve sezaryenden dolayı bebeğimle bağ kuramayacağım düşüncesinin esiri olmuştum. O bağı hiçbir sezaryenin benden alıp koparamayacağını daha o zaman bilememiştim. Bir yandan beni NSTye bağladılar, Ela'nın kalp atışları sıkı kontrol altındaydı, benim gözüm de sanki bütün vücudumu kaplamış tek organım olmuş, NST cihazındaki kalp atışı değerlerine sabitlendi. Bebeğimin kalbine yani. Yaklaşık 2 sene önce kalp atışını duyduktan sonra düşürdüğüm bebeğimin acısı bedenimin hücrelerinde nereye saklanmış, depolanmışsa, kocaman bir korku olup göğsüme, böğrüme, NST cihazındaki gözlerime yerleşmişti resmen.

İki sene öncesinde:

"Atıyor değil mi kalbi?" diyebildim hemşireye.

15 sene önce babamın tedavi olduğu Londra'daki hastaneden alınma kısa ve öz olarak "Hastanın kurtarılması için yapılacak birşey kalmamıştır" diyen İngilizce raporu, Amerikalı İngilizce hocam, Ms. Begley'e götürüp "Burada babam iyileşecek yazıyor, değil mi?" dediğim gibi. O zaman Üsküdar Amerikan'da lise son sınıftaydım ve Emile Bronte'leri orijinalinden okuyabilecek kadar iyi İngilizce biliyordum ve babamın öleceğine inanmayı reddediyordum.

Sevgilimle ben, bebeğimize Pacman demiştik pıt pıt atan kalbi yüzünden. Pacman bu sefer hiç hareket etmiyordu. Ben de yine yıllar önce yaptığım gibi inanmayı reddediyordum. Ms. Begley'e soran 17 yalındaki Sepin gibi, bu sefer de hemşireye sordum, "Atıyor değil mi kalbi?" diye. Hemşirenin cevabını beklemeden, doktora da sordum. "Atıyor değil mi kalbi?" Doktor hemşireye döndü, "Ben duymuyorum, sen duyuyor musun?" dedi. O odada en son hatırladığım cümle buydu.

Sonra işler çığırından çıktı. Ela'nın kalp atış değerleri iyice düşmeye başladı ve bu olurken eve hastane çantasını almaya giden Okan yanımda yoktu. Korkudan ne yapacağımı şaşırmıştım. Okan nerede diye bağırdığımı, Okan'ı aradığımı, kalp atışı düşüyor yardım edin dediğimi, hemşirenin benim için oksijen maskesi getirdiğini hayal meyal hatırlıyorum. Bedenim tir tir titrerken Okan geldi. Ne konuştuğumuzu hatırlamıyorum ama aslında sabah 8'de gelecek olan doktorumuz Gülnihal'i aradı ve "Hemen gelin" dedi. Arada kaç saat geçti, ne oldu, onu da bilmiyorum. Gece yarısından sonra ameliyathaneye indik, 3'ü geçerek Ela'yı sezaryenle doğurdum.

Artık kontrolcü tarafımın çocukluğumda yaşadıklarımla nasıl sımsıkı bir bağı olduğunun ve de benim hayata devam edebilmem için nasıl yüce bir kaynak olduğunun bilincindeyim. Yani aslında karanlık diye adlandırılmaya meyledilen şey aslında bana kah çok büyük bir gün ışığı olarak kah da içinden sızdırdığı ışıkla en az gün ışığı kadar etkili olan bir görüş desteği sağlamış ve sağlıyor. Bunu hücrelerimde hissediyorum ve kontrolcü tarafıma iyi ki varsın diyorum.

YAZI: SEPİN İNCEER
Yoga Eğitmeni ve Ebeveynlik Danışmanı
sepininceer.com





Deniz Bağan ile

Yoga Hocalık Programı

Yogatime, 200 saat

Kasım 2017 – Mayıs 2018

"Yoga, yalın, samimi ve disiplinli öz uygulama ile kendi gerçeğini keşfetme yolculuğudur; yoga hoca adayı bu yola girerken hem kendine, hem de hayatın gizemine doğru bir adım atar."

Yoganın temellerine hakim, güvenli bir ders sunan ve kendi pratiğinden ilham alan yoga hocaları yetiştirmeye yönelik, Yoga Alliance Onaylı 200 saatlik Yoga Hocalık programı, yoga uygulaması bulunan her seviye yoga öğrencisine açıktır.

Tanışma Dersi & Sohbetleri

22 Eylül Cuma 18:30-20:30 - 21 Ekim Cumartesi 16:00-18:00

Buluşma Tarihleri

11-12 Kasım / 2-3 Aralık / 6-7 Ocak / 3-4 Şubat /
3-4 Mart / 24-25 Mart / 7-8 Nisan / 21-22 Nisan
Haftasonu buluşmaları 09:30-17:00 arasındadır.

İnziva Tarih

5-10 Mayıs 2018

Detaylı bilgi ve önkayıt için

deniz@yogatime.com.tr & 0533 236 3925 Deniz Bağan
sevgenbengi@gmail.com & 0536 272 6746 Sevgen Bengi Kıran

Ücret

Program ücreti 4.950TL+KDV'dir. **Erken ödeme:** 15 Eylül'e kadar tek ödeme yapıldığında, 4.500TL+KDV'dir. Katılımcılar için **İndirimli 6 Ay Sınırsız Üyelik** 900TL'dir. Taksitli ödeme detayları web sitemizdedir.



Halaskargazi Cad. Yılmazlar Pasajı, Hüseyin Hilmi Paşa İş Hanı, No:153 K:1 Şişli, İstanbul
+90 212 343 93 10 | +90 530 418 95 03 | yogatime.com.tr | info@yogatime.com.tr

gölgemle karşılaşma

"Soğuk ve sert bir hocasın."

Bu cümleyi işittiğini düşün, kendine yönlendirilmiş olduğunu hayal et. Nasıl hissediyorsun? Oysa sen kendini hiç öyle görmüyorsun. Arkadaşların çok samimi ve sıcak olduğunu söylüyorlar. Bir hata olmalı. Sanki yabancı birinden bahsediyorlar ancak bahsettikleri kişi sensin.

Gölgen, göremediğin ve hatta inkar edeceğin yönün. Hiç kendine konduramadığın bir özellik.

Hoca olmaya başladığımda karşıma çıkan geri bildirim (negatif olan) hep bu oldu. 'Soğuk ve sert.' Her işittiğimde de çok kırıldım.Yıllarca kendime kondurmak istemedim. 'Bunu söyleyen öğrencide sorun olsa gerek.' ya da 'Hocasın ya, tabii sana kendi sorunlarını yansıtıyorlar." dedim hep içimden. Arkadaşlarım ve eşim beni telkin etmeye çalıştılar. Bir süre telkinler işe yaradı. Ancak yıllarca aynı geri bildirimi aldıktan sonra, bu bilginin konmasına izin verdim. Gölgem ile yüzleştim.

Davranışlarımı mercek altında tuttum. Annemde yargıladığım yönleri aynen taklit ettiğimi gördüm. Gölgemiz, red ettiğimiz niteliklerden oluşur. Anne ve babanın hangi yönünü kınıyorsan, beğenmiyorsan ve reddediyorsan, o huy bir şekilde karşına çıkıyor! Bu garanti!

Hayatın her yönü görülmek ister ve affedilmeye uğraşır. Anne ve babayı, bir bütün olarak kabul etmek enerjilerimizin rahat akmasının baş yoludur. Eğer bilinçli kabul edip affedemiyorsak bilin ki bu da doğal bir süreç. Vaktinde fazla acı verdiyse, hele çocukken bu sefer bilinç altında yaşamaya başlar bu özellikler. Karanlıkta, 'gölge' olarak.

Bir olay hayatında kendini sürekli tekrarlıyorsa, 'bana bak!' diyor. Eğer sorunun hayatının farklı yönlerinde sürekli boy gösteriyorsa, büyük ihtimalle senin bir özelliğin. Gölge içinden değil, dışından karşına çıkar. Gölgeyi fark etmenin zorluğu, bunu tamamen dışında bir olay olarak algılamaktan kaynaklanır. Fark edilmesi neredeyse imkansızdır.

Eğer bir özelliğini içtenlikle sahiplenebiliyorsan, o artık gölgen olmaktan çıkıyor. Olgun ve aydın olarak gördüğüm kişiler, mükemmel kişilikte olmaktan ziyade, kendilerini kabul eden kişiler. Joseph Campbell, ilişkide kimlik bulabilmenin (relationship as self) aydınlanmanın yarı yolu olduğunu söyler. Artık 'iki' gibi görünen, 'bir' olarak algılanmaya başlar.

Soğuk ve sert olma halimle karşılaşmam sonucunda değiştim mi? Öğrencilere olan tepkilerimi, bakışlarımı birden bire fark etmeye başladım. Farkındalık gelince doğal olarak seçenekler ortaya çıkmaya başladı. Ancak Zeynep Aksoy olarak şimdi 'X hoca' gibi olabiliyor muyum? Yumuşak ve sevecen? Hayır. Sevgimi ifade etmek için kendi karakterime uyan biçimler araştırıyorum. Karakterim değişse, bütün diğer özelliklerimi de kaybederim; çünkü hepsi bir çorba gibi içimde. Bütün olarak işliyoruz ve bir özelliği diğerinden ayıklamak diye bir şey yok. Sır, kendini değiştirmekte değil, enerjiyi dönüştürmekte.

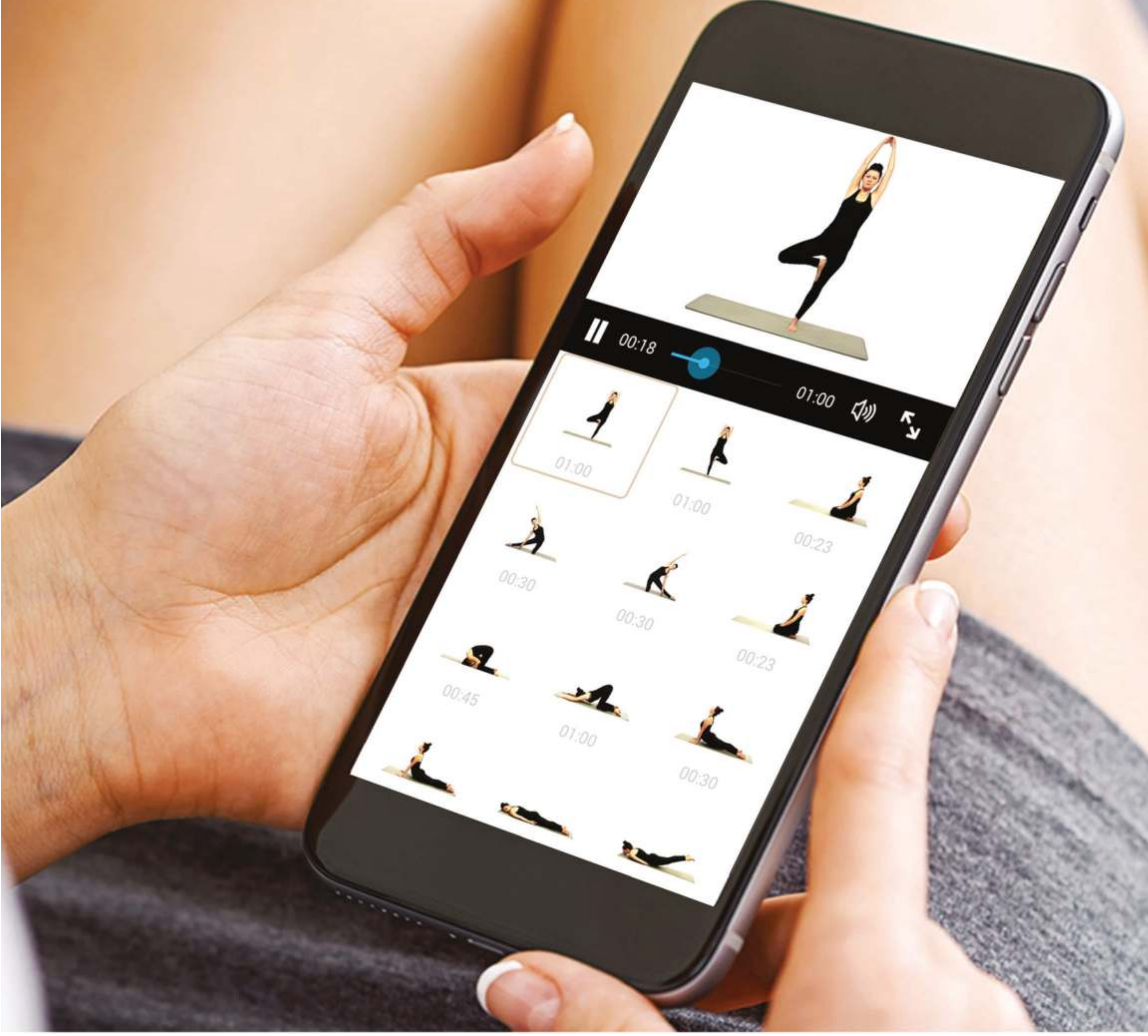
Gölgeni değiştirmek amacıyla keşfetmiyorsun, onu sevmek ve bütüne entegre etmek için keşfediyorsun. Mutlu birey olmak için tek formül yok. Her birimiz muhteşem kaynağın yansımasıyız, özgün bir enerji patlamasıyız. Kabullenme, çabaya giden enerjinin artık başka şeye yönlenmesi için müsait olmasını sağlıyor. İçimizde bastırmakla uğraşan ve reddeden enerji, birden bire yaratıcı bir şekilde müsait oluyor.

Gölgeye sahiplenmek sanki canavarlarla karşılaşıyormuşsun gibi her ne kadar korkunç olsa da o cesareti gösteren kişi hiç bir zaman pişman olmuyor. Bu da ikinci garanti!

YAZI: ZEYNEP AKSOY Yoga Eğitmeni - advaytayoga.com



FOTOĞRAF: MEHMET KAÇMAZ


00:18
01:00
01:00
01:00
00:23
00:30
00:30
00:23
00:45
01:00
00:30



hissetmenin ***hediyesi***

Yaşamın en temel yapısı olan hücre, dünyayı an be an hisseder. Çepherinin bir yanıyla dış dünyaya dokunur, diğer yanıyla içeriye. Amacı, dışarıdaki değişikliklerle ilgili bilgiyi içeriye, içeride olup bitene göre ise dışarıya sinyal vermektir. Hücre an be an dünyayı hissederken, aynı kanaldan da kendini dünyaya hissettirir.

Hücreler bütünü olan beden de benzer şekilde, hiç bitmek bilmeksizin, dünya ile iletişim kurar. Bizlerin dikkati, planlarımızda, olması gerekenlerde veya şu anda okuduğunuz yazıda olsun, bedenimizin tüm algı sistemleri, olduğumuz yerin ve anda olup bitenlerin hepsinin farkında. Susayıp elinizi bir bardak suya uzattığınızda, sıcak oldu diye ceketinizi çıkarttığınızda, koltuğun üzerinde uyuya kaldığınızda, tüm bu yaptıklarınız, eşsiz bir sistemin iç ve dış dünyayı mükemmel şekilde hissedişinden ortaya çıkan eylemlerdir.

Bedende hisseden kanallar ağı, tüm bedeni kapsasa da, büyük bir kısmı yoğun bir bölgede toplanmakta. Kafatasının karanlık alanın içinde, serebrospinal sıvısında yüzdüğü için ağırlığını pek hissetmediğimiz işleyiş alanının adı beyin. Algılananlardan oluşan deneyimlerimiz o kadar renkli ve o kadar dolu dolu ki, algılayan mekanizmanın bu kadar karanlık ve sabit bir alanda olmasını içindeki akıl almayabilir!

Beyin hissedilenlerin, düşüncelerin ve bu ikisi sayesinde oluşan duyguların ve 'ben' hareketinin yatağı. Her birine yoğunlaşmış bölümler tanımlasak bile, algılanışa ve dolayısıyla oluşan her eylemin kararına tüm beden iştirak etmekte. Mesela beyinde orta frontal korteks, prekuneus, arka singulat korteks, inferior parietal ve dış temporal korteksler[1] harekete geçtiğinde biz buna 'düşüncelere dalmak' diyoruz. Duygular deneyimlendiğinde ise, bilimin tanımlayabildiği etkileşimler beynin amigdala, hippokampus, hypothalamus, singulat korteks, frontal korteks gibi alanlarında yoğunlaşmaktadır.

Bu deneyimleri hissetmenin (yani dikkati getirmenin), bu deneyimlerle ilgili düşünceler oluşturmaya göre çok daha şifalı olduğu görülmüş. Yakın zamanda yapılan bir deneyde[2], kendini hissetmek veya kendin ile ilgili düşünmek arasında beyinde oluşan etkinleşme farkına baktıklarında, kendini hissetmenin, yoğun duyguları özellikle de korku ve anksiyeteyi bize deneyimleten amygdala alanını sessizleştirdiği görülmüş. Dıştan gelen duyuları ve iç hisleri algılayan alanlar, frontal ve ön singulat korteks gibi varlık hissine bağlı alanlar eylemde olduğunda, amigdala biraz daha sessiz kalıyor. Olan his ne olursa olsun, oturup onun üzerinde düşünmeden bizi daha az 'uyarıyor'.

Beden, zaten an be an hissediyor. Dikkati olan hislere getirmek, yani bir bütün olarak hissetmek, tüm sistemi sakinleştiriyor. Özellikle de amaçsız, yani niyet etmeden yapıldığında. İyileşmek için hissetmeliyim diye tutturursanız, iyileşme ile ilgili tüm fikirlerinizi hissetme eyleminizin ucuna iliştirirsiniz. Hissetmek için hissetmek olsun çalışmamız. Zaten var olana dikkati getirmek. Zaten her hücrenin eylemine bilinçli şekilde iştirak etmek. O eşsiz mekanizmanın işleyişiyle sessizce baş başa kalmak, zamanla, hediyesiyle kapısını çalacak elbet.

YAZI: ZEYNEP ÇELEN
Yoga Eğitmeni - zeynepcelen.com

Referans Kaynaklar:
1. Towards a neuroscience of mind-wandering - journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2011.00056/full
2. Self-related awareness and emotion regulation. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20045475





Deniz Bağan ile
“Psoas ile Bütüne Varmak”

Yogatime, 15 saat
28-29 Ekim 2017
10:00-18:00

Liz Koch ile 5 yıla yayılan eğitim ve bundan ilham alan kişisel çalışmalarımdan derlediğim bu modül, psoas dokusunun varlığı, etkileri, ve bedenin merkezindeki özgürlüğün, kişisel hareket biçimlerimize olan etkisini anlamak için bir kapı aralıyor.

Teorik alanda Psoas'ın farklı modellerle incelenmesi, sinir, iskelet ve kas sistemleri ile bağ doku ilişkilerini gözden geçirilirken, psoas ve tüm karın bölgesinin his niteliğine travmaların etkisi irdelenecek.

Bu modülde insan varlığına mekanik yerine bütünsel yaklaşabildiğimizde, yoga, pilates, dans ve tüm hareket sistemlerinde bir anlayış dönüşümü yaratabileceğimiz bilinciyle, merkezden uçlara doğru serbest bırakmanın bedende ve duygularda yarattığı değişimi deneyimleyeceğiz.

Sertifika
Modül ücreti: 650TL +KDV'dir.
Modüle katılanlar 15 Saatlik Psoas ve Merkez Farkındalığı Sertifikası alırlar.
Bu Sertifika, YOGATIME ve ADVAYTA YOGA okullarının +300 saat İleri Sertifikasyonu içinde sayılır.

Ücret ve Ödemeler
Modül ücreti: 650TL +KDV'dir.
Kapora: Yerinizi garantilemek için 150TL kaporayatırabilirsiniz.
Erken ödeme indirimi: 15 Eylül'e kadar yapılacak ödemelerde 550TL+KDV'dir.
Kayıt iptali halinde kapora iadesi yapılmaz.



Halaskargazi Cad. Yılmazlar Pasajı, Hüseyin Hilmi Paşa İş Hanı, No:153 K:1 Şişli, İstanbul
+90 212 343 93 10 | +90 530 418 95 03 | yogatime.com.tr | info@yogatime.com.tr



yolunuz açık olsun

söyleşi gülçin özsoy

İstanbul'un merkezinde, Gayrettepe'de, metro ya da metrobüsle rahatlıkla ulaşabileceğiniz bir stüdyo; Yol Yaşam Stüdyosu. Dide Çelen Ramok Arıman'ın 6 yıllık hayalinin sonucu; bembeyaz, ferah, kucaklayan stüdyonun programında birçok farklı yoga dersi bulunuyor. Yol Yaşam'ın güleryüzlü ve sevecen kurucusu Dide Çelen'in, insanların oldukları gibi hareket edebildiği, kişisel yolculuklarında, itip, çekmeden veya acele ettirip, yaptırımda bulunmadan; sadece şahitlik edebildiği bir mekan hayali Yol Yaşam'da hayat buluyor.

ARIM ARIMAN ve DİDE ÇELEN RAMOK ARIMAN

Yoga Journal Türkiye (YJT): **Stüdyonun hayalini ilk ne zaman kurdunuz? Nasıl hayat buldu? Doğum hikayesi nedir?**
Dide Çelen (DÇ): Stüdyo'nun ilk hayali aslında 2010 yılında Paul Grilley ile ilk eğitimimi tamamladıktan sonra ortaya çıktı. Eğitimin sonunda ben bir okul açmak istiyorum diyerek eve döndüm. O kadar net bir tablo vardı ki karşımda; bir stüdyo ve içinde her yönden insanı destekleyen, büyüten ve besleyen birçok uygulama ve bu açıklığa destek verecek ya da alan tutacak hocalar olacak... Herkesin sürecine saygı duyan bir alan açmaktı hayalim. Ancak bunu gerçekleştirme sürecim bir 6 yıl aldı. Rumen Yankulov ile başladığım Aile Dizimi Terapist eğitimi sürecinde, kendi köşelerimle karşılaşıp, neden her insanın yol alma süresi farklı, hangi sebeplerden ve gelişimsel sürecin içerisinde nelerden kaynaklı olduğunu fark edip öğrendikçe kafamda netleşmeye başladı. Etrafımdaki arkadaşlarım, hocalarım bana "senden çok daha önce stüdyo açmanı beklerdik. Neden bu kadar sürdü?" diye bir soru yönelttiler. İşte o zaman "YOL" ortaya çıktı. Herkesin kendine göre bir süreci var. İlk doğduğu andan itibaren gelişimsel olarak birçok farklılıklar gösteriyoruz. Bazen çok çabuk ilerliyor, bazen göremediklerimiz ya da gördüklerimiz ancak içimize alamadıklarımızla bu süreç değişkenlik gösteriyor. Öyle bir mekân olsun ki, gelen insanlar var oldukları gibi hareket edebilsinler, kişisel yolculuklarında, itip, çekmeden veya acele ettirip, yaptırımda bulunmadan sadece şahitlik edebilelim hayali ile doğdu.

YJT: **Fiziksel alan tasarlanırken her ayrıntının bir anlamı var? Yol Yaşam'ın mekansal tasarımında nelere dikkat edildi?**
DÇ: Stüdyo'nun tasarımını annem Mimar Mukaddes Aktezer ile birlikte yaptık. İç Mimar kimliğimin yanı sıra ben bu sefer sadece Yoga Eğitmeni ve uygulayıcısı kimliğimle stüdyo ile ilgili hayallerimi anlattım. Bizim için ilk unsur ekolojik, aydınlık olması ve içeriye giren insanların rahat nefes alabildikleri bir alan olmasıydı. Abartmadan ki tüm mimarların özelliğidir detaylarda kendini kaybetmek ilk olarak basit temel ihtiyaçları göz önünde tuttuk. Ardından çıkan sonuç ise bembeyaz bir mekân oldu. Stüdyoda nefes alıp verdiğimiz alanı ve doğayı destekleyen malzemeler kullanıldı. Stüdyoda ana çalışma alanını mekânın diğer kalanıyla ayıran büyük cam bir kapı var. Dersler esnasında o cam kapıyı örten bir perde var. Ancak etkinliklerde o kapının üstündeki perdeyi bir kenara çektiğimizde çalışma alanı anında çok daha geniş bir alana dönüşüyor.

YJT: **Tasarımın, stüdyoya gelenler üzerindeki etkileri neler? Neden önemli?**
DÇ: Bir kere herkes iyi hissediyor. İçeri girdikleri andan itibaren açık renkler ve çok fazla obje olmadığı için kimseye karışık gelmiyor. Mekânın bu açıdan temiz olması da çok önemli. Bu sebeple her gelen ne kadar rahat bir yer olmuş diyebiliyor. Gelen öğrencilerin rahat hissetmesi ve evlerindeymiş gibi davranmaları da ayrıca stüdyonun enerjisini etkiliyor. Bizim olmasını arzu ettiğimiz etki bu "evimde ve güvende" hissinin olması.

YJT: **Bir stüdyoya sahip olmak beraberinde neleri getiriyor?**
DÇ: Bir dolu işletme bilgisi gerektiriyor. Ben İç Mimar ve Yoga Eğitmeni olarak bu alanda biraz zayıf kalıyorum. Şanslıyım ki etrafımda bu yönü destekleyecek iyi bir ekip oluşuyor. Haftalık programların yapılması, etkinliklerin ayarlanması, sosyal medya hesapları vs. derken aslında bir de bakmışsın yoga eğitmenliği dışındaki her şeyi yapar oluyorsun. Bu sebeple iyi bir ekip şart. O da zamanla oluyor.

YJT: **Dersleri ve sıklığını anlatır mısınız?**
DÇ: Her gün derslerimiz mevcut. Özellikle Yin ve Yang dersleri eşit bir şekilde tutmaya özen gösteriyoruz. Tao Vinyasa dersleri, Yin Yoga ve Yang Yoga olarak seviyeleri belirlenmiş dersler var. Hocalarımızın hepsi, kendi alanında deneyimli, kişi güvenliğini, özgür hareketi ön planda tutan iyi hocalar.

YJT: **Kursları, eğitimleri ilgilenenler nerelerden takip edebilirler?**
DÇ: **yolyasamstudyosu.com** adresinden ve en çok da Instagram ve Facebook sayfamızdan ve takip edebilirler.

ESKİ RUHUMA

Doğal, samimi, olduğu gibi bir insan Bennu Gerede. Bugüne kadar özgür yaşam tarzı, çocukları, aksanıyla pek çok magazin haberine konu olmuş. Ama gerçekliğinden hiçbir şey kaybetmemiş, magazin yıldızı olmamış. Kendi yolunda yürümekten korkmayan, isteklerini, fikirlerini dile getirmekten çekinmeyen cesur bir yürek. Neredeyse bir Amazon kadını. Ama dişiliğini kaybetmemiş bir Amazon kadını... Tam bir çağdaş Türk kadını aslında. Bütün aksi görüşlere rağmen, bu toprakların ona sunduklarıyla beslenmiş, güçlü, üretken, dedesinin bizler için açtığı özgürlük yolundan yürüyen.



KAVUŞTUM;
özgür ruhuma!

söyleşi yeşim çağlayan
fotoğraflar koray erkaya



Yoga Journal Türkiye Hemen en sondan başlayalım. Yaklaşık 1 yıldır Bali'de yaşıyorsunuz. Sizin oraya gitmek isteme nedeniniz neydi? Nasıl bir süreç oldu oraya yerleşmeniz?

BENNU GEREDE Aslında çok ani bir karar oldu. Bir şekilde Amerika planlarımız yattı. Oğullarıma da her sene gideceğimizin sözünü verdiğim için artık inançlarını yitirmeye başladıklarını gördüm. Bir hamlede bulunmam gerekiyordu. Oğullarımdan biri Dilan, sıkı bir sörfçü. Sörf arkadaşı Bali'yi tavsiye etmiş. Ben de hemen araştırmaya geçtim. Resimlerini görür görmez bayıldım. Doğasına, ruhani boyutuna, hayat şartlarına... Yani her açıdan çok cazip geldi. Keşif için, 3 günlüğüne annemle uçağa atlayıp gittik! Ev bulduk, çocukların okulu ile görüştük. Bu sırada çocuklar Kanada'daydı. Onlar da İstanbul'a dönünce, büyük yolculuğumuz için bavullarımızı hazırladık ve İstanbul'a hoşçakal diyerek yeni evimize doğru yola çıktık..

YJT Nasıl geçti bu bir sene? Nasıl bir yer Bali?

BG Bir sene muhteşem geçti. Ailecek yepyeni boyutlara ulaştığımızı düşünüyorum. Bali aslında çok enteresan bir ada. Uçaktan iner inmez Bali'nin bir kadın olduğunu hissettim. Bizi kucakladı, kollarının arasına aldı. Ama aynı zamanda çelişkili yanlarıda var; "Bali'de özgürlüğün tadını çıkarabilirsin ama karanlığın ve ışığın arasında çok ince bir çizgi var. Karanlığın içinde yok olmak çok kolay, dikkatli ol!" diyerek uyardı bizi. Bu ara Karma duygusu çok yoğun bir ada Bali. Bu çok bariz hissediliyor.

YJT Bali ile birlikte hayatınıza giren yeni şeyler var mı? Ya da oraya gitmenizle birlikte daha fazla zaman ayırdığınız şeyler neler oldu?

BG Bir kere hayatımda ilk defa çalışmama lüksünü yaşadım ve kendimi yüzde yüz kendime ve çocuklarıma ayırma şansım oldu. Yatılı yardımcım yok, sadece günlük işleri yapan çok tatlı bir bayan var, dolayısıyla çok farklı bir özgürlük hisi ile evimizde rahatça yaşayabildim. İstanbul'da yoga yapıyordum ama bu kadar yoğun yoga için hiç fırsat yakalayamamıştım. Haftanın en az 3 günü gitmeye özen gösteriyorum çünkü ruhumu çok huzurlu bir şekilde besliyor. Nefes (breathwork) seanslarına katıldım ve bir keresinde bir aydınlanma yaşadım; mutlaka ayak ve al refleksoloji dersleri almalıydım. Bir şekilde hayatıma faydası olacakmış. Ekstatik danslara da katıldım. Bir sürü farklı şifacıya gittim. Yani anlayacağın, ruhsal boyutta ne varsa, bir parçası oldum ve olmaya devam ediyorum. Arınmak istiyorsan, Bali gerçekten mükemmel bir yer!

Ruhumu, kendime ve zevklerime zaman ayırarak besliyorum. Kalbimin sesini dinliyorum.

YJT Bazen hayatımızda yaptığımız değişiklikler, attığımız adımlar içgüdüsel olabiliyor, düşünmeden. Ama sonrasında "iyi ki.." dedirtiyor insana. Sizin de Bali'ye yerleşmeniz neredeyse böyle olmuş. Ani, hızlı ve belki biraz düşünmeden. Bunun nedeni ne olabilir? Bu karar size nasıl bir "iyi ki..." cümlesi kurdurtuyor? Bu içgüdüsel karar neye yol açtı?

BG Bali'ye taşınmadan önce, çok ağır, özel travmalar yaşadım. Hem bedensel hem ruhsal. Bütün çakralarım kapalıydı. Işığım resmen sönmüştü ve hayat sevincimi kaybetmiştim. Ama böyle bir ruh halindeyken bile, bir şekilde mutlu olmayı başarabiliyorum, tuhaf bir ikilem... (Gülüyor) Bali'ye gidince, bir kaç şifacıya gittim. Benim bir de 'kristal çakracı'm da var, ona da gittim' onunda inanılmaz yararını gördüm. Sabahları kulaklığımı takıp, plajda müzik eşliğinde yürüyüşler yaptım. 'Kai Bir Rüya Gördü' kitabımın serisinden ikincisini yazmaya başladım. Çok farklı bir dünya ve yaşam tarzına girdim. İçsel bir yolculuk. Resmen üçüncü gözüm açıldı! Çocuklarım, kendim ve doğayla baş başa olmayı tercih ettim. Yaklaşık iki seneye yakın sürdü bu ruh halim ama yavaş ve emin adımlarla yaralarım tedavi oluyor. Ve şimdi, Bennu, eski ruhuna kavuştu, özgür ruhuna! Güçlü bir kadın ama aynı zamanda hayattan ve insanlardan ne istediğini keşfetmek üzere olan bir kadın. Nirvanaya yaklaşmam için çok az kaldı diyebiliriz.

YJT Uzun yıllar yurt dışında yaşadınız, Türkiye ile ilgili en çok özlediğiniz şeyler neler oluyor yurt dışındayken?

BG Bende özlem duygusu fazla yok galiba ama ne özlediğimi sorarsanız arkadaşlarım ve ailemi çok özledim diyebilirim.

YJT İnsanlarının güler yüzlü ve anlayışlı, hayat buraya göre daha ucuz olduğunu duyuyoruz Bali hakkında. Sizin hoşunuza en çok hangi özelliği gitti Bali'nin?

BG Dünyanın her yerinde olduğu gibi, hayatın çok daha ucuz olması nasıl yaşadığınıza bağlı. Ama tabii ki hedonistik zevkler, mesela masaj gibi, Bali'de çok daha ucuz. Ayıptır söylemesi ama o kadar ucuz ki neredeyse her gün masaj yaptırıyorum. (Gülüyor) Evet insanlar, net bir biçimde çok güler yüzlü, yardım sever ve gerçekten ışığının yanındaysan kendinle ilgili çok derin yolculuklar yapabilirsin. Doğası, güneşi, iklimi, hepsi gerçekten büyük nimet. Sabahları çocuklar pirinç tarlalarının arasından, motorlarıyla okula gidiyor. Okul öncesi sörf yapıyorlar, okul dönüşünde, kay-kay parkları dolu kay kay yapıyorlar, deniz 10 dakika ötede, özgürlük hat safada! Bir de en önemlisi stres yok. Enteresan bir eş zamanlılığın içinde buluyor insan kendini. Normal şartlar altında çok sinirli olacağın bir duruma, sessiz sakin şahit oluyorsun. Bu özelliği ancak orada yaşadığında anlayabilirsin. Ve bu muhteşem bir algı...





YJT Yoga hayatın bir parçası olsa gerek orada. Sizin düzenli bir yoga pratiğiniz var mı? Ne zaman başlamıştınız yoga yapmaya? Neden devam etmiştiniz? Sizde nasıl etkileri oluyor?

BG Düzenli yoga yapmaya çalışıyorum ama takviye de yapıyorum. Yoga iç organ masajı gibi hem de kasları da esnetiyor. Aynı zamanda düşünceni dinlendiriyor. Ama kardiyo ile mutlaka desteklemem gerektiğini düşünüyorum. Aslında yogayı çok uzun zamandır yapmıyorum ama inanılmaz derecede haz aldım. Hem her hoca ve her farklı yoga pratiğinden çok değişik bilgiler ediniyorum. Her dersten sonra çok huzurlu ve mutlu hissediyorum kendimi.

YJT Peki meditasyon ve nefes çalışması yapıyor musunuz? Onların ne gibi etkilerini görüyorsunuz?

BG Her sabah çocuklara kahvaltı hazırladıktan ve okula yolladıktan sonra, ev boşaldığında 15 dakika meditasyon yapıyorum. Her hafta 'Breathwork' seansı oluyor ama ben her hafta gitmiyorum ancak çok ihtiyacım olduğunda gidiyorum. Çünkü sonuçta bir 'Ayahuasca' seansı gibi oluyor ama çaysız versiyonu! Yani kolay bir süreçten geçilmiyor! Nefes ve meditasyon sayesinde sinirimi nefesim ile kontrol etmeyi öğrendim, o kesin. Bir anda parlayacağıma, derin nefesler ile olayı çözüyorum.

YJT Dört çocuğunuz var, yine de çok sağlıklı ve genç bir bedene sahipsiniz. Nasıl korudunuz, nasıl bakıyorsunuz bedeninize? Vejetaryen beslendiğinizi biliyoruz. Bir günlük diyetinizde neler var? Yemeklerinizi kendiniz mi hazırlıyorsunuz?

BG Evdeki bütün farklı yemekleri kendim hazırlarım. Benimki; vejeteryan/vegana yakın, bir oğlumun spor diyeti, diğer çocukların normal yemekleri. Ama şöyle bir gerçek var ki, Bali bir vegan ve glutensiz beslenme cenneti. Ama genel olarak bedenimi nasıl koruduğumu sorarsan; yürüyebildiğim kadar çok yürürüm. Mesela metroda yürüyen merdivenden çıkmam, merdivenlerden inip çıkarım. Arabam yok, bisikletimle gezerim. Bali'de motor ya da bisiklet kullanıyorum. Yürümek için tek yer plaj sayılır, yollar pek müsait değil. Yani spor her zaman hayatımın içinde oldu. Ama mesela o yaşam sevincimi kayıp ettiğim zamanlarda, spor yapamıyordum ve direkt bedende fark ediliyor. O güzelim kaslı bacaklarımı selülit kaplamaya, kollarım sarkmaya başladı, göbeklendim. Yani anlayacağın çöktüm, hem fiziksel hem manevi anlamda! Bir çıkmaz yolla girdim. Bir de üstüne boyun fıtığım omuzuma yansıdı. Geceleri acılar içinde uyanıyordum. Spor hayatım sıfırın altına düşmüştü ve çok hızlı bir şekilde çöküş başladı! Spor ve salgıladığı Endorfin hormonu ne kadar da önemliymiş, onu anlamış oldum! Ama şimdi 'full-force' tekrar kendimi pilatese verdim. Sağ olsun Urban Health'den Onur ve Duygu hocam benimle özel olarak ilgileniyor. Bali'de pek pilates yok onun için buradayken yapabildiğim kadar yapıyorum.

Kadınlığımız yıllarca baskı altında kaldı ama artık güçlendik! Kendi ayaklarımızın üstünde durabilmek bu işin kilit noktası.

Sabahları pek kahvaltı yapmam, onun yerine kendime mutlaka içinde kabak çekirdeği ya da badem olan donmuş muz, yaban mersini ya da papaya ya da mangolu smoothie yaparım. Bali meyve cenneti olduğu için sürekli alıp, dondurup buzdolabına atıyorum. Meyvelerden birini seçip, içine bir de bitki protein tozu koyarak, son derece lezzetli 'smoothie'ler yapıyorum. Öğlen de kinoa salatası tarzında bir yemek. Akşam da yine hafif sebzeli bir şeyler...

YJT Peki ruhunuzun en büyük besin kaynağı ne desek? Ruhunuzu nasıl besliyorsunuz?

BG Ruhumu kendime ve zevklerime zaman ayırarak besliyorum. Kalbimin sesini dinliyorum. Bir şekilde kreatif oluyorum. Bunun içerisinde meditasyon var, kitap okumak, insanlara yol göstermek, yardım etmek ve tabii ki sevişmek. (Gülüyor)

YJT Günlük ritüelleriniz var mı?

BG Mutlaka 15 dakika meditasyon ve niyet edip şükür etme dualarım.

YJT Çoğunlukla hep doğalsınız, ona rağmen cildiniz de gayet sağlıklı. Cildinize nasıl bakıyorsunuz?

BG Zeytinyağı, üzüm çekirdeği, papatya ya da hindistan cevizi yağı kullanıyorum. Asla kozmetik kremler almam, hepsi kimya dolu!

YJT Bali aynı zamanda masaj terapisinin de cenneti. Sizin de konuyla ilginizi duyduk. Refleksoloji öğrenmişsiniz. Neler kattı size bu eğitim?

BG Bir kere, masajı çok seven bir insan olarak mutlaka öğrenmeliyim dedim! Ve çok da iyi oldu çünkü el ve ayaklardaki bölgelerin organlarımızla ne kadar bağlantılı olduğunu gördüm, anladım ve öğrendim!

YJT Başka hangi konularda eğitimler aldınız? Yoga alanında uzmanlaşmayı da düşünüyor musunuz?

BG Geçen sene biraz Bali'yi yokladım ve gördüm ki gerçekten çok farklı fırsatları bu sene değerlendirebilirim.

YJT Dişil enerji son dönemlerin en güncel konularından. Artık dünyanın da dişil enerjinin baskın olduğu bir döneme girdiği söyleniyor. Siz de dişiliğin, kadınlığın önemine yıllardır parmak basıyorsunuz. İçten gelen çok güçlü bir enerjinin olduğu belli. Bunu nasıl koruyorsunuz?

BG Evet çok doğru bir tespit! Kadınlığımız yıllarca baskı altında kaldı ama artık güçlendik! Kendi ayaklarımızın üstünde durabilmek bu işin kilit noktası. Bunu başardıktan sonra, bir güç kazanılıyor ve ondan sonra kadınlığımızı yaşayabiliyoruz. Özgüven de oturduktan sonra, cinsel gücümüzü de keşfettiğimizde iş bitmiştir!. Seks hayatı çok önemli! Bir adamın kölesi olmamak ve kendi bedenin zevk noktalarını keşfedip, bilip, kullanmak da bu işin etkenlerinden.

YJT Bu konuda bir de yeni projeniz var sanırız. Gizli değilse biraz bahseder misiniz?

BG Daha henüz net oturmadığı için hiç bir şey söyleyemem!

YJT Onun dışında ileriye dönük hayalleriniz neler?

BG Kadınlarımıza yol gösterebilmek, dünyayı kurtarmak, insanlara insanlığımızı tekrar hatırlatmak... (Gülüyor)

YJT Çocuklarınıza da çok düşkünsünüz. Anneliğin size kattıkları neler?

BG Çocuklarımla her gün büyüyorum. Kendimi ve hayatı çok daha iyi tanıyorum. Bir anne olmak beni olgunlaştırdı, ayaklarımı yere basmaya öğretti.

YJT Hayatın nasıl bir dönemindesiniz?

BG Dönüm noktasındayım.

YJT Cesur ve özgür ruhlu bir insansınız. Bu yüzden hep sıra dışı işler, cesaret gerektiren kararlara imza atıyorsunuz. Survivor yarışmasına katılmanız da böyle bir karar. Size kazandırdığı şeyler oldu mu yarışmanın?

BG Survivor'a katılmak tabii ki çok şey kazandırdı. Bir kere 'gerçek' dünyadan uzak kalarak iç sesini dinleme şansın oluyor ve tekrar değer yargılarını gözden geçiriyorsun. Beynin durmuyor çünkü kendini oyalayacak çok fazla şey yok, sürekli düşünüyorsun. İnsan ilişkilerini, dinamiklerini deneyimliyorsun ve fazlasıyla sabırlı ve sakin olmayı öğreniyorsun.

YJT Kendinizle barışık bir insan profili çiziyorsunuz. İnsanın kendisiyle barışık olması sizin için ne anlama geliyor? Herkesin karanlık yanları vardır? Sizin karanlık taraflarınız neler? Dengeyi nasıl sağlıyorsunuz? Karanlık yanlarınızla birlikte yaşamak için geliştirdiğiniz kendinize özgü teknikleriniz, alışkanlıklarınız var mı?

Çok dengesiz zamanlar geçirdim ama geriye dönüp baktığımda, olduğum yere ulaşmam için, o süreçten geçmem gerektiğini gördüm.

BG Halen devam eden uzun bir iç bir yolculuk içerisindeyim. En son Los Angeles da inanılmaz bir şifacı ile çalışma yaptım. Ruhsal ve fiziksel açıdan çok sancılı ve yoğun geçti. Bu çalışmadan sonra egomla nasıl başa çıkacağımı çözdüm. Ve inanılmaz rahatladım. Benim içim ve dışım bir, tanıyan insanlar da bunu görüyor. Dolayısıyla pek karanlık yanım olduğunu da düşünmüyorum! Hiç bir zaman da olmadı. Ama evet şu an çok barışığım kendimle ve inanılmaz dengeliyim. Çok dengesiz zamanlar geçirdim, bu bir gerçek ama geriye dönüp baktığımda, olduğum yere ulaşmam için, o süreçten geçmesi gerektiğini gördüm ve anladım. Meditasyon bana çok yardımcı oldu. Her sabah 15 dakika yapmaya özen gösteriyorum. Yoganın da çok yararını gördüm. Beyin her an insanı delirtmek için orada, hiç durmuyor, ama yoga ile düşünmemeyi öğreniyorsun. Nefes çalışmalarımın da çok katkısı olduğunu düşünüyorum. Yani anlayacağın bir sürü çalışma var ortada.

YJT Mesleğiniz fotoğrafçılık. Bu alanda eğitim aldınız. Hayata fotoğrafçı gözüyle baktığınızda en çok neler dikkatinizi çekiyor?

BG Fotoğrafçılığı galiba şu an rafa kaldırdım ve sanırım şahit olduğum anları fotografik hafızamda saklamayı tercih ediyorum.

YJT Gelecekte fotoğrafla ilgili yeni bir projeniz var mı?

BG Yok.


AYAM
THE
GREATEST

Trabzon Yoga Festivali

Muhteşem doğa ve kültür hazineleriyle dünyanın her yerinden ziyaretçilere ev sahipliği yapan Trabzon, bu kez de eşsiz bir yoga deneyimi için kolları sıvıyor. Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası ile Arap Turizm Örgütü tarafından organize edilen Uluslararası Trabzon Yoga Festivali, 14 – 19 Eylül 2017 tarihleri arasında; Trabzon'un doğal ve tarihi güzelliklere sahip mekânlarında çok çeşitli bir programa sahip. Konuyla ilgili olarak Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Suat Hacısalihoğlu ile festival hakkında konuştuk.

söyleşi gülnaz akşahin

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Sayın Başkan, Trabzon Yoga Festivali'nin doğuş hikayesini anlatır mısınız?

SUAT HACISALİHOĞLU Özelde Trabzon ve Karadeniz Bölgesi, genelde Türkiye ve ülkemizin turizm potansiyelini en üst seviyede değerlendirmeyi amaçlıyoruz. Bu doğrultuda yaptığımız çalışmaların ana ekseni Trabzon'da turizmi çeşitlendirmek, yeni destinasyonları çalışmak ve uygulamak. Yılın 12 ayı turizm yapılabilecek bir fırsatımız var ve bunu değerlendiriyoruz. Trabzon'da çok başarılı uluslararası bazı festivaller var. Bu festivallerimize uluslararası yoga festivalini de ekledik.

Bir çok alanda işbirlikleri yürüttüğümüz Arap Turizm Örgütü ile şehrimizde neler yapabileceğimizi değerlendirdik. Bunlardan biri de yoga festivali oldu. 14-19 Eylül tarihleri arasında gerçekleşecek festivalimize, şu an itibarıyla 10'u aşkın ülkeden 20'ye yakın yoga eğitmeni yer alacak. Katılım için başvurularımız web sitamiz üzerinden online olarak devam ediyor. Ayrıca festival komitemizle de iletişime geçilebilir.

YJT Diğer Festivallerden sizi farklı kılan öğeler neler? Katılımcılar Trabzon'a geldiklerinde onları nasıl dersler bekliyor?

SH Sizin de söylediğiniz gibi Trabzon şehir olarak yoga'yı bir festival olarak hayata geçiriyor. Şehrimize festival tarihlerinde yurt dışından ve ülkemizden usta yoga hocaları katılıyor. Festivale katılım gösteren, başvuruda bulanan yoga severlere yönelik birbirinden farklı programlar hazırlandı.





YJT Festival için mottonuz, sloganınız nedir?

SH 'Eşsiz Karadeniz'in doğasında benzersiz yoga deneyimini yaşayın' diyoruz. Dağlarımız, yaylalarımız, kıyılarımız zengin oksijen içeriyor. Bir çok aktivite için olduğu gibi yoga için ideal bir ortamdayız. Ayrıca Trabzon bir çok uygarlıklar ve medeniyetin de ev sahibidir. Doğu ve batının kesiştiği, tarihi İpek Yolu'nun Karadeniz'le buluştuğu güçlü bir ticaret ve kavşak noktasıdır. Doğamızın yanı sıra sahip olduğumuz kültürel mirasımızı da bu festivallerle yerli ve yabancı turistlerin ziyaretine sunuyoruz.

YJT Festival ile sadece Karadeniz Bölgesine değil tüm Türkiye'ye ulaşmayı hedefliyorsunuz, katılımcıları teşvik etmek için neler söylemek istersiniz?

SH Uluslararası bir festival düzenliyoruz. Arap Turizm Örgütü ile Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası işbirliğinde festivali hayata geçiriyoruz. Elbette festivale sadece Trabzon ev sahipliği yapmıyor, aynı zamanda Arap Turizm Örgütü'nün de bu festivalin düzenlenmesinde büyük desteği ve emeği bulunuyor. Bu nedenle ülkemizin yanı sıra Körfez ülkeleri, Avrupa ülkeleri ve Uzakdoğu ülkelerinin tümünü hedefliyoruz. Söylediğimiz gibi, bu nedenle ülkemizin dışından bir çok ülke ve şehirden yoga hocalarımız var programımızda. Yoga severler bu festivali kaçırmasınlar, diyoruz.

YJT Son olarak eminiz siz de son derece stresli bir çalışma hayatı içindesiniz. Festival vesilesiyle siz de yoga yapmaya başladınız mı? Başladıysanız hayatınıza etkileri nasıl oldu?

SH 'Uluslararası Trabzon Yoga Festivali'mizi 3 Ağustos'da körfez ülkelerinden gelen yaklaşık 35 kişilik bir medya ekibinin katılımıyla Trabzon'da bir basın tanıtımını gerçekleştirdik. Yoga Journal Türkiye olarak sizin de katıldığınız bu toplantıda bütün davetlilere küçük bir yoga nefes çalışması yaptırıldı. Biz de bu vesile ile deneyimlemiş olduk. Her şeyden önce yoga sağlık için önemli. Bedenimizi, ruhumuzu dinlendirmek bütün iş kollarında çalışan insanlar için çok önemli.

BEDENDEN YAZIYA

his odaklı yazarlık

söyleşi yeşim çağlayan

Sakin yapısı ve yumuşacık sesiyle hemen kucaklıyor insanı Madelyn Kent. Uyguladığı tekniğin büyüsüyle uyumlu bir hali tavrı var. Bedenin bilgeliğini ortaya çıkaran bir büyücü gibi, anlam veremediğimiz dışardan fark bile edilmeyen mini minnacık hareketlerle içerden, ta derinlerden bir yerlerden orda olduğunu unuttuğunuz hisleri, anıları uyandırıyor. Sonrasında da uyanan bu hisleri, yine fark ettirmeden parmaklarınızın ucuna, ordan kaleme kağıda döktrüyor. Madelyn yılda hemen hemen iki kez Türkiye'ye geliyor ve dersler veriyor. Kendisiyle katıldığımız derslerinden birinden sonra çok keyiflik bir sohbet gerçekleştirdik.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

MADELYN KENT Ben dans ederek büyüdüm. Ve çocukken bir zaman geldi ki, kitaplarla çok haşır neşir olmaya başladım. Çizgi roman okumaya bayılıyordum. Çizgi roman okuyarak büyüdüm diyebilirim. Okumaya kafayı takmıştım, saplantı olacak kadar çok okuyordum. Üniversiteye geldiğimde de oldukça akademik, çok kitap okuyan bir insan olmuştum. Fakat hala bir yanım, dans ediyordu. Sanki ikiye bölünmüş gibiydim. Bu akademik istek ve beden ve hareket arasında ikiye bölünmüştüm. Zamanla bu iki parça uzlaşmaya, birleşmeye başladı. Antropoloji okumaya başlayınca şekillendirilmiş ve tıbbi antropoloji alanında çalışmaya başlayınca farklı kültürlerde, farklı sistemlerde insanların kendi bedenlerini nasıl algılıyorlar, nasıl tecrübe ediyorlar, hastalıkları nasıl ifade ediyorlar, nasıl sınıflandırıyorlar onları görmeye başladım. Ardından, üniversitedeyken katıldığım beni çok etkileyen bir dans performansından sonra, ki bu çok kritik bir noktaydı benim için, bana çocukluğum ve ilk gençliğimden özlemini çektiğim şeyleri bana hatırlattı. Bunun üzerine çeşitli oyunlara katıldım, farklı roller aldım ve bir oyun yazarı oldum. Üniversitede de ilk oyunumu yazdım. Doğduğum yer olan New York'a geri döndüğümde, yazmaya devam ettim ve oyun ve senaryo yazarlığı üzerine master programına katıldım. Daha sonra bir süre tiyatro kumpanyam vardı. New York'taki tiyatro ve oyunculuk dünyasıyla, hayatıyla çok yakın ilişkide oldum o süre zarfında. Ve nihayet, master derecemi almış olduğum New York Üniversitesi'nde dersler vermeye başladım.

YJT His Odaklı Yazarlık fikri nasıl oluştu peki? Seni bu yöntemi oluşturmaya iten şey ne oldu?

MK Bahsettiğim gibi akademik ilgim ve tutkumla vücudumun içerden hissettiği hareket ve dansa duyduğu özlem nedeniyle hep bir ikiye bölünmüşlük hissi içindeydim. Dolayısıyla hep, her ikisini de keşfetmeye çalışıyordum. Ve yazmaya başladıkça ve daha da fazla yazdıkça, bir tiyatro kumpanyası içinde olunca, her zaman nihayetinde bedene geri dönmeme gerekti. Oyuncularla çalışırken, yönetmenlik yaparken her zaman işin fiziksel tarafı çok kuvvetli oldu, hep bir fiziksel yan vardı. Hatta ister üniversitede olsun, ister bireysel seanslarla, ister çocuklara yönelik olsun, yazarlık eğitimi verirken de hep bedenden başladım çalışmaya. Orada bir şey olduğunu hep biliyordum. New York'tan ayrılmaya karar verdiğimde, anlaması zor olsa da ki bazen insan bunu isteyebiliyor zaman zaman (gülüyor), Feldenkrais eğitimi almaya gittim. Feldenkrais, bir nevi beyni 'yeniden eğitmek' için oluşturulmuş bedenle çalışan bir somatik eğitim yöntemi. Feldenkrais yöntemini gerçekten uygulamaya başlayınca, kesin bir biçimde, bu eğitime katılan bir oda dolusu insanın sinir sisteminin nasıl çalıştığını çözmeye çalışırken kullandığı yöntemlerle, benim New York'ta benim oyuncularımla, öğrencilerimle, kendimle yapmaya çalıştığım şey arasında çok büyük benzerlikler, kesişme noktaları var. Ve bu kesişme noktası da aslında şuydu: 'kendi kendine engel olmaktan, kendi önünden nasıl çekilirsin?' Dolayısıyla Feldenkrais eğitimi aldıktan, bu yöntemi uygulamaya başladıktan sonra fark ettim ki öğrenmem gereken kendi önümden çekilebilmek için sinir sistemimle nasıl çalışmam gerektiği. Bu çok değişik, garip bir deneyim. Bu dersler sırasında, farklı yaş ve nörolojik yapıya sahip 50-60 kişilik büyük sınıflarda, akışlar sırasında durup etrafıma bakıyordum ve herkesin ne kadar yaratıcı bir süreçten geçtiklerini fark ediyordum. Ne kadar derin ve samimi bir yaratıcı süreç olduğunu görüyordum. Biliyorum ki sanatçılar bu süreçleri, bu yaratıcı süreçleri sürekli yaşıyor. Ama Feldenkrais sayesinde sonsuz büyüklükteki bir sistem devreye girmiş oluyor. Bunu görmek bende çok büyük bir rahatlamaya neden oldu. Nihayet, bu yaratıcı süreçlerle ilgili hissettiğim gerginlik ortadan kalktı. Bu eğitimi alıp New York'a döndükten sonra daha önce verdiğim eğitimlere Feldenkrais yöntemini katmam, bu iki alanın birbiriyle kaynaşması kendiliğinden, çok doğal ve organik bir biçimde gerçekleşti. Yıllardır kullandığım akışların altında yatan prensiplerin Feldenkrais yöntemi içindeki somatik eğitimin prensipleriyle çok yakın olduğunu gördüm ve ikisini birleştirmeye başladım. His Odaklı Yazarlık eğitimleri de böyle oluştu.



His Odaklı Yazarlık, hareket, hisler ve duygu ve düşünceler arasındaki bağlantıyı keşfetmeye yönelik bir yöntem.

YJT His Odaklı Yazarlık atölyelerine kimler katılmalı? Hedeflediğin bir kitle var mı?

MK Diyebilirim ki daha yaratıcı olmak isteyen herkes katılabilir. Elbette yazarlar için bir eğitim bu ama örneğin belli bir projede çalışırken tıkandığını hisseden yazarlar olabilir, çalışmalarına yeni giriş noktaları arayan yazarlar olabilir, gerçekten sürdürülebilir bir yaratıcılık pratiği arayan herkes olabilir. Ama onun yanında bu eğitimler, daha önce hiç yazmamış insanlar için de uygun. Çünkü yazmamış olabiliriz ama hepimizin içinde anlatılmayı bekleyen, sürekli aynı şekilde anlatılmaktan dolayı sıkışmış hikayeler var. Kendimize, arkadaşlarıma anlatıp durduğumuz hikayeler var. 'His Odaklı Yazarlık'la hikayelerin bu sıkışmış halleri ortadan kalkıyor, sıkışan şeyler yüzeye çıkıyor ve erişilebilir hale geliyor.

YJT His Odaklı Yazarlık, beden, anılar ve yaratıcı süreç arasındaki bağı ortaya çıkaran neredeyse sihirli bir yöntem. Bu üçü arasındaki bağlantıyı nasıl tarif edersin? Birbirlerine nasıl bağlılar?

MK His Odaklı Yazarlık, hareket, hisler ve duygu ve düşünceler arasındaki bağlantıyı keşfetmeye yönelik bir yöntem. Sinir sisteminin, stres gibi, bizi hayatta tutmak gibi alışkanlık haline getirdiği bazı tepkilerini bırakabileceği, lisanın olmadığı bir yerde başlıyoruz. Bu tepkileri bırakabileceğimiz bir halde olunca sinir sistemi daha regüle oluyor. Daha teknik bir terim kullanmak gerekirse; bu parasempatik sinir sisteminin daha güçlü olduğu bu durum, öğrenirken, gelişirken içinde olmamız gerek bir durum, yeni sinir yolları, yeni bağlantıların oluştuğu durum bu durum. Dolayısıyla bu lisan öncesi, derin yerde başlıyoruz ki böylece hareketle birlikte yeni yollar, yeni bağlantılar oluşsun. Sadece hareket değil hisler, düşünceler, duygular ve nihayet lisan, söz dizimleri ve kelimeler gibi, farklı düzeylerde de yeni yol ve bağlantılar oluşuyor. Aslında keşif buradaki ana amaç. Uyguluyorsunuz ve üzerinde kafa yoruyorsunuz ve nihayet yazarken, aynı zamanda kendinizle derin, samimi ve deneysel bir ilişkiye giriyorsunuz. Çünkü işe yarayıp yaramadığını, nasıl işe yaradığını, ne gibi ince ayarlar gerektiğini bulmaya çalışıyorsunuz. Hareket, hisler ve duygu ve düşünceler arasındaki bağlantının keşfi çok kişisel bir keşif. His Odaklı Yazarlık size yöntem ve serileri veriyor olmasına rağmen hala çok kişisel bir keşif. Bu yüzden de çok yaratıcı.

YJT His Odaklı Yazarlık yöntemini diğer yaratıcı yazarlık yöntemlerinden ayıran, en önemli fark nedir?

MK Mevcut yaratıcı yazarlık çalışmaları, yöntemleri ve hatta benim de eskiden kullandığım yöntemler çoğunlukla ürün odaklı. Herkes yazdığı parçaları getirir, grup içinde bu parçalar okunur, yorumlar verilir. Sanırım bu yöntemlerde hep ürünün ve dolayısıyla 'performans'ın fazlasıyla altı çiziliyor. Yazınızın beğenilip, beğenilmeyeceği endişesiyle birlikte dinleyenler tarafında da büyük bir 'performans' baskısı oluyor. Yani, dinledikleri yazıyla ilgili verecekleri yorumlar da birden çok fazlasıyla önemli olmaya başlıyor. Yorumun da çok akıllı, çok iyi olması bekleniyor. Ayrıca bu nedenle de, fazlasıyla eğitmen odaklı oluyorlar. Hangisi iyi yazarlık, hangisi kötü yazarlık gibi değerlendirmeler nedeniyle de kaygılar oluşabiliyor. Kaygı bazen iyidir çünkü sizi cesur adımlar atma konusunda motive eder, heyecan da getirir yanında, heyecan da bizi mutlu eder. Ama çoğunlukla heyecan kaygı boyutunda donup kalır ve yine o stres tepkilerine sıkışıp kalma ihtimalı oluşur. His Odaklı Yazarlıkta ben süreci tersine çevirdim. Süreci daha önemli bir noktaya yükselttim. Ama ürün de önemini yitirmedi, sadece süreci onun üzerinde bir yere taşıdım. O bahsettiğim çok kişisel keşif, sinir sisteminizle olan ilişkinizi rafine etmek sürecin içinde. Süreci, ürünü üzerine taşıdınızda iki önemli sonuç oluyor. İlki ürünün her durumda oluşuyor olması. Diğer yöntemleri kullanarak ulaştığınız yere ulaşıyorsunuz. Hikayenin tüm elemanlı ortaya çıkıyor çünkü içimizdeki derin yerlerle bağlantı kuruyoruz. İkincisi ise inanamayacağınız kadar fazla yazı çıkıyor ortaya, çok çok yaratıcı bir süreç oluyor. Dolayısıyla ürün temelli, yaratıcı ama süreç odaklı. En büyük farkı bu diyebilirim. Daha pek çok farkı var ama yazarlık ve yaratıcılığa lisan öncesi bir yerden başladığı için zaten çok değişik.

YJT Katılanlarda ne gibi değişimler gözlemliyorsunuz?

MK Değişimin çok farklı seviyeleri, türleri var sanırım. Nasıl başlıyorlar, nasıl içeri giriyorlar vs. Kimileri başlarda çok korkuyor, yazmayacaklarından korkuyorlar, söyleyecek bir şeyleri olmadığından, paylaşmaktan korkuyorlar. Bu da onları paralize ediyor neredeyse. Ama bu atölyelere katılan bazı insanların kendileri 'yazar' olarak tanıtmaya başlıyorlar. Elbette tek bir atölye ile olmuyor bütün bunlar. Ama zamanla oluyor. Bir de kendimizi nasıl tanıdığımızla ilgili alışkanlıklarımızın erimesine neden oluyor. Hayatlarının farklı alanlarında farklı açılımlar yaşıyorlar. Kimileri kendilerini yazar olarak görüyor ve profesyonel anlamda yazarlık yapmış oluyorlar ama yıllardır içlerinde ukde olmuş projeler üzerinde çalışmaya başlıyor. Bu yöntem sayesinde sürdürülebilir bir çalışma programı çıkarabiliyorlar bu projeye doğru.

Madelyn Kent'in eğitimlerini **sensewriting.org** üzerinden takip edebilirsiniz.



Parivrtta Utkatasana'dan Pasasana'ya geçiş

Annie Carpenter

Parivrtta Utkatasana

parivrtta = döner · utka = güçlü · asana = duruş

Döner Güçlü Duruş, a.k.a. Döner Sandalye Duruşu

Yararları

Bacaklar ve kalça için güçlendirici ve köklendiren bir çalışmadır. Omurgaya uzunluk ve hafiflik hissi kazandırırken göğüs bölgesinde bir rahatlama hissine de yardımcı olur.

Duruşa giriş

1 Tadasana (Dağ Duruşu) ile başlayın. Nefes alırken kollarınızı, kulaklarınızın yanından yukarıya doğru uzatın. Nefes verirken ağırlığınızı topuklarınıza doğru kaydırıp dizlerinizi bükün. Kalçanızı Utkatasana'ya doğru geçmek için geriye ve aşağıya doğru indirin. Dizlerinizi ayak parmaklarınızın üzerinden değil, ayak bileklerinizin hizasında tutmaya çalışın. Pelvisi aşağıya doğru sabitleyebilmek için uyluk kemiğini yuvasına oturtacakmış gibi üst bacağınızı geriye doğru çekin. Bu ufak ayar, daha derin bir burgu elde etmenize yardımcı olacak.

2 Nefes verirken ellerinizi kalp merkezinize Anjali Mudra'ya getirin. Nefes alıp, başınızın tepesine doğru uzayın. Daha uzun bir omurga için üst bacağınızı daha geriye ve aşağıya doğru çekin. Nefes verirken, sol dirseğinizi sağ üst bacağınızın dışına yerleştirin ve her iki avucunuzu birbirine ittirin. Avucunuzu geriye göbek deliğinize doğru çekin ve köprücük kemiğinizde geniş bir hissiyat için üstte kalan avcunuzu biraz daha aşağıya doğru itin. Göğsünüzü biraz daha gökyüzüne doğru çevirin.

3 Ağırlığınızı, topuklarınızda taşıyın. Özellikle de sol topuğunuzda... Sol uyluk kemiğinizi kalçanızın her iki yanı ve dizleriniz aynı hizada kalacak şekilde geriye doğru çekin. Daha sonra karnınızı, göğüs bölgenizi, boynunuzu ve başınızı biraz daha sağa doğru döndürüp burgunuzu derinleştirebilirsiniz.

4 Bir kolunuz gökyüzüne doğru uzanırken ve diğer kolunuzda yere doğru uzasın. Sol kolunuzu sağ bacağınızın üstüne bastırarak burgunuzu biraz daha derinleştirin. Sol elinizi sağ ayağınızın dışına doğru gelecek biçimde matınıza doğru uzatın ve mümkünse yere bastırın ve sağ kolunuz ile de yukarıya doğru uzanın.

5 Bacaklarınızdaki yükü dengeleyin, topuklardan yere köklenin ve aynu zamanda omurgadan uzayıp, burgu yapın ve göğsünüzü yukarıya doğru çevirin. Kollarınızı bir kuşun kanadını açışı gibi her iki yana açın. Bu pozisyonda 5 nefes kalın. Nefes verin ve ardından yön değiştirin.





DİKKAT - Diz eklemlerinizi korumak için dizlerinizin ayak parmaklarınızın önüne geçmesine izin vermeyin. Dizlerinizdeki basıncı azaltmak için kaval kemiklerinizi geriye doğru götürün ve ağırlığınızı topuğunuza verin.



DİKKAT - Bir dizin diğerinin önüne geçmesine izin vermeyin. Daha derin ve ağrısız bir burgu için pelvisinizi ve belinizi simetrik bir şekilde stabilize etmeyi öğrenin.

ProSEğitmeni Annie Carpenter, SmartFLOW Yoga'nın Kurucusudur. SmartFLOW Yoga, şefkatli bir hizalanma prensibine sahip mindful bir hareket biçimidir. California'da çalışmalarını sürdüren Carpenter, dünyanın farklı yerlerinde dersler veriyor. RelaxDEEPLY and Yoga for Total Back Care yayınlarının yazarıdır.Daha fazla bilgi için anniecarpenter.com.

FOTOĞRAFLAR: DAVID MARTINEZ; MODEL: TIFFANY RUSSO; STİLİST: LYN HEINEKEN; SAÇ/MAKYAJ: MEGAN RAY ve AIUBRI BALK; ÜST: PHAT BUDDHA; ALT: POPRAGEOUS; PROPLAR: BAREFOOT YOGA CO.

Bedeninize en güvenli hiza için Parivrtta Utkatasana'yı modifiye edin.

Eğer omuzlarınız ve göğsünüzde hassasiyet hissediyorsanız...

DENEYİN Anjali Mudra'da ellerinizi birbirine itin. Kolları açmak yerine göbek deliğinize doğru çekin. Bu düzenleme kalça ve dizlerinizde daha az bir efora neden olacaktır. Köprücük kemiğinin ve göğsün daha rahatlamasına da destek olacaktır.



Eğer burgu sizin için zor ise veya sırtınızda bir problem var ise...

DENEYİN Ayaklarınızı kalça genişliğinde tutun. Ayaklarınızın arasına en yüksek pozisyonda blok yerleştirin. Altta kalan elinizle bloğa bastırın ve göğsünüzü üst kola doğru çevirerek üst kolunuzu yukarı doğru uzatın. Bacakların arasındaki aralığı daha geniş tutmak, daha sağlam ve sabit kalmanıza yardımcı olacaktır. Blok üzerinde biraz daha yüksek olmanız, omurganızın alt kısmının yuvarlanmasını önleyerek burgudaki hareketliliğinizi arttıracaktır.



Eğer eliniz ile yere uzanmanız zor ise...

DENEYİN Blok kullanabilirsiniz. Burgunuzun yönüne bağlı olarak ayağınızın dış kısmına bir blok yerleştirin. Bloğunuzu alçak ya da daha yüksek kullanabilirsiniz. Altta kalan eliniz ile bloğa bastırmak, bedeninizin üstünden daha özgür bir alan yaratacak. Omurganızda daha fazla uzama elde ederken nefes alış verişlerinizi derinleştirebilirsiniz.



UZAMAK için KÖKLENİN

Yogada, nefes ve zihin dahil olmak üzere varlığımızın iç katmanlarını anlamak ve dengelemek için fiziksel bedenlerimizle çalışırız. Uygulama ayrıca, enerjimizin dışarıya yönlü, köklenme enerjisi (apana vayu) ve içeriye ve yukarıya doğru hareket eden enerji (prana vayu) arasında dengeli olup olmadığını algılayabilmemize yardımcı olur. Parivrtta Utkatasana ve Pasasana, stabilite için köklenmeyi ve aynı zamanda uzunluk, hafiflik ve burgu için ihtiyaç duyduğumuz alan için de içeriye doğru odaklanmayı gerektirir. Duruş içinde kolaylık hissinin hakim olabilmesi için köklenerek uzamayı ve bu zıt enerji akışını dengelemeyi öğreniriz.

Pasasana hazırlık duruşlarında bacaklardan köklenin, omuz ve göğüs bölgesindeki açılma hissinin tadını çıkartın.



Baddha Utthita Parsvakonasana

(Bağlı Uzayan Yan Açı Duruşu))

Yararları

Bacaklarınızı güçlendirir ve köklenme hissini verir. Omuz ve göğüs bölgesindeki dokular için de açılma hissine destek olur.

Duruşa giriş

Virabhadrasana II'de (Savaşçı II Duruşu) sol bacağınız öndeyken sol elinizle uzanın ve kalçalarınızı sağa kaydırın. Sol kolunuzu aşağıya indirin ve kolunuzu üst bacağınızın önüne ve altına yerleştirin. Sağ kolunuz ile gökyüzüne doğru uzayın. Ardından, sağ omzunuzu içeriye doğru döndürerek, sırtınızın arkasından geriye doğru uzatın ve sol elinizi veya sol el bileğinizden tutun. Bağlandıktan sonra sağ kolunuzu dışarıya doğru çevirin. Sağ omzunuzda ve göğsünüzden uzayın. Bu burgunuzun derinleşmesine destek olacak. Ayağınızın 4 köşesi ile yere kararlı bir şekilde köklenin ve nefes alırken başınızın tepesine doğru uzayın. Nefes verirken karnınızdan ve göğsünüzden dönün ve mümkünse bakışınızı gökyüzüne doğru çevirin. Burada 5 nefes kadar kalın. Duruşun aynı basamaklarını diğer tarafta da uygulayın.



Marichyasana I, hazırlık

Yararları

Kalça ve dizdeyi fleksiyonu derinleştirir ve omuzlar için iyi bir çalışmadır.

Duruşa giriş

Dandasana'da (Sopa Duruşu), sol dizinizi bükün ve sol topuğunuzu kalçanızın sol tarafına doğru getirin. El parmaklarınızı arkada yere yerleştirin ve ağırlığınızı hafif bir şekilde geriye doğru verin. Nefes alırken sol kolunuzu gökyüzüne doğru uzatın ve ardından dirseğinizi sol bacağınızın (sol kaval kemiği) önünden geçirin. Sağ parmaklarınız arkada yerde kalmaya devam etsin ve kalçanıızn her 2 yanından yere eşit bir şekilde köklenin. Nefes alırken uzayın ve sağa doğru dönün. Sağ el parmaklarınızı yerden yükseltin ve sol elinizle sağ el bileğinizden yakalayın. Omuz ve göğsünüzü daha da genişletin. Burada 5 nefes kalın ve ardından aynı basamakları diğer tarafta uygulayın.



Malasana, hazırlık

(Çelenk Duruşu, hazırlık)

Yararları

Güç, dayanıklılık ve odak geliştiren bir duruştur. Kalça bölgesindeki hafiflemeye yardımcı olur. Bacaklardan köklenirken, omurga boyunca uzama hissini kazandırır.

Duruşa giriş

Utkatasana'da kollarınızı omuz yüksekliğinde öne doğru uzatın. Kollarınızı düz ve kuvvetli bir şekilde tutun. Avuç içlerinizi birbirine bastırın ve bakışınızı parmak uçlarınıza doğru yönlendirin. Dizlerinizi büküp daha da aşağıya doğru indikçe, ağırlığınızı ayak topuklarınıza doğru verin. Yere sağlam bir şekilde köklenin, kalçanız daha da özgürleşsin ve omurgadan uzayın. Derin ve sakin nefesler ile bu pozisyonda kalma sürenizi arttırın. En az 5 nefes burada kalın.

Burgunuzu derinleştirip, Pasasana Duruşu'na doğru adım adım ilerlerken enerjetik ve fiziksel dengeyi bulabilirsiniz.

Yararları

Bacak ve kalça bölgesinin güçlenmesine yardımcı olur. Ayak bileklerinizin esnemesine yardımcı olurken omuz ve göğsünüzün açılmasına da destek olur. Çaba ve kolaylık, köklenme ve uzama arasındaki dengeyi öğretirken sabretmek ile ilgili de önemli bir öğretmendir bu duruş... Burgunuzda adım adım derinleşmenize yardımcı olur.



Duruşa giriş

1 Duvardan biraz uzak mesafede kalın ve bacaklarınız bir aradayken hafif bir çömelme pozisyonuna girin. Topuklarınızın kalkmasına izin verin. Sol kolunuzla sağ bacağınızın dışına doğru uzanırken sağınıza doğru dönün ve denge için ellerinizi duvara yerleştirin. Avuç içlerinizi duvara bastırın. Nefes alıp uzayın nefes verirken daha derin bir burguya geçin. Sol kolunuz ile bacağınızı ve sağ eliniz ile de duvarı daha da kuvvetli bir şekilde itin. Topuklarınızı geriye ve aşağıya doğru hareket ettirmeye başlayın.



2 Duvardaki varyasyonda ustalaştıktan sonra duvardan uzaklaşın ve topxuklarınızın altını bir battaniye ile destekleyin. Sağ elinize bir kemer alın. Malasana'dan veya ayakların bir arada olduğu çömelme pozisyonundan sağ bacağınızın dış kısmından olabildiğince sol kolunuzu uzatın ve derin bir burguyu başlatmak için ilk adımı atın. Sol dirseğinizi bükün ve ön kolunuzu her iki kaval kemiğinizden geçirin. Nefes alırken omurganızdan uzayın ve sağ kolunuzu gökyüzüne doğru uzatın ve ardından bir önceki pozisyona geri dönün. Sağ dirseğinizi büküm ve sol elinize uzanın. Her iki el ile kemeri tutun, göğüs ve omuzlarınızdaki açılmayı hissedin.



3 Göğüs ve omuzlarınızdaki dokular zamanla kemer kullanmadan bu pozisyonda kalmanıza izin verebilir. Sağ eliniz ile sol elinizi veya el bileğinizi yakalayın. Ardından topuklarınızı yere bastırın, burguda derinleşin. Bu açılmanın içinde nefes alış verişinizin yumuşacık bir şekilde sizi desteklesin.

Pasasana



pasa = kement · asana = duruş

Kement Duruşu



4 Hazır olduğunuzda battaniyeyi kaldırın ve her iki topuğu eşitçe geriye ve aşağıya doğru verin. Bu kalçalarınızı hafifçe yükselmesine neden olabilir. Her iki kalçayı da geri çekmeye devam edin. (Kalçalarınızı dengelemek için sol bacağınızı geriye doğru çekerken sağı biraz daha aşağıya almanızı gerektirebilir.) Nefesinizi derinleştirip yavaşlatmanız mümkün mü? Her nefes alışınızda omurgada uzayın ve her nefes verişinizde burguyu derinleştirin. El bileklerinizdeki kavrayış ile dirseklerinizi daha fazla bükerek kollarınızı geriye doğru çekin. Göğsünüzün sağ tarafının genişlediğini hissedin ve sağ omzunun üzerinden yumuşak ve hoş bir bakışla yukarıya doğru bakın. Burada 3-5 nefes tutmaya çalışın. Nefes verirken ellerinizi çözün, duvardaki pozisyona dönün. Sol tarafta Pasasana'yı denemeden önce gevşeyin.

Güvenli bir pratik için

İlk kural; sabır. Bu duruş ulaşılacak son duraktan çok güzel bir yoldur. Bacaklarınızdaki gücü hissedebilmek ve geliştirmek, dizlerinizi desteklemek ve hizalayabilmek için kendinize gerekli zamanı tanıyın. Burgunuzun derinleşmesi için ihtiyacınız olan zamanı kendinize tanıyın. Burguda kendinizi derinleşmek için yıpratıcı bir çaba ile yormayın. Yoğun çaba sakrum veya belinizde bir sakatlığa neden olabilir. Pratik sırasında o gerginliği hissetmeseniz bile ertesi gün devam etmek isteyecek şekilde bedeninizi çalıştırın. Burada en önemli ipucu; adım adım ilerlemek ve çalışmak...

Sürecin keyfini çıkartmanız dileğiyle!



DAHASI İÇİN
yogajournal.com/
yogapedia.

ben kimim

yogauni.com ile akış
Michael j. Stewart

"Ben kimim?" Bilge Ramana Maharshi'nin yöneltiği öze dair bu soru, klasik Yoga'nın temel taşı olduğu kadar Psikoloji çalışmaları için de eşit önem taşır. Bu iki gelenek de sorulan soruya açıkça yanıt verebilmenin, ancak öz varlığımızın pek çok katmanının açığa çıkması ile mümkün olabileceğini kabul ediyor.



Bu açığa çıkış sayesinde ancak her şeyi ile bir bütün olan benliğimize doğru kapsamlı bir yolculuğa çıkabiliriz. Her şeyiyle bir bütün dediğimde ise gerçekten her şeyi kapsamaktan, hiç bir şeyin dışarıda kalmamasından bahsediyorum. Bu yaklaşım ise kendimizde "hoşlandığımız" ya da çok da beğenmediğimiz tüm özellikleri kapsıyor.

Birçoğumuz, ailemiz, kariyerimiz ve en nihayetinde kendi iyiliğimize odaklandığımız yoğun hayatlar yaşıyoruz. Listenin en sonuna düşen, kendi ihtiyaçlarımız ve iyiliğimiz, aslında öz varlığımızın katmanları ile yaşadığımız kopukluğun bazen uzak, bazen ise hiç var olmayan ilişkiye dönüştüğü noktadır diyebiliriz.

Zihnimiz ve enerji bedenlerimizdeki bu uzak ve kopuk alanlar, gölgelerimizin yerleşip hükmettiği diyarlardır. Neyse ki, gölgelerimize gözümüzü açan ve onlarla etkin ilişkiler inşa etmemizi sağlayan yoga çalışmalarımız, bize yeniden bir bütün olma yolunu açıyor.

Bedensel asana çalışmaları, fiziksel ve enerji bedenlerimizdeki depolanmış bilginin serbest kalmasını sağlayan berrak açılımlar ve temiz alanlar açar. Spesifik olarak serilenmiş asanalar ve bu asanalarla uyumlu olarak biraraya getirilmiş pranayama ve mantralar, benliğimizin saklı ve gölgelerde kalmış alanlarının açığa çıkmasını sağlayacak ortamlar yaratır.

Bu yolculukta, fiziksel bedeni enerji bedene bağlayan o karmaşık ve girift yapısıyla pelvis kuşağı çok önemli bir başlangıç noktasıdır. Burada sunulan pratik akışı, içimizde kendimize dair farkında olduğumuz ya da olmadığımız, "gölgemiz" olarak adlandırabileceğimiz gizli hediyelerimiz olan bazı unsurların dışarı çıkmasına yardımcı olacak derin bir çözülmeye olanak sağlamayı hedeflemektedir.

Bütünsel öz benliğimizin gölge ya da " bilinmeyen" olarak tanımladığımız alanları da, bu dünyadaki yaşamımızla ilgili deneyimlerimize dair bilgi sağladığından, ilgimiz ve dikkatimizi gerektirir.

Gölgeleri bir kez tanımlayabildiğimizde, spesifik yoga çalışmaları aracılığı ile kendimize doğru daha derin bir yolculuğa çıkmış olduğumuzu söyleyebiliriz. Bu noktadan sonra, yaşam, dünyevi bedenimizi terk edene dek sürecek ilginç bir diyaloğa dönüşür.

Yoga uygulamalarının yardımı ile gölgemizi göz önünde tutmak bizi, bilinç dışı ve bilinçaltına düşerek kaybolmaktan koruyacaktır. Bunu bilmek ve her daim gölgelerimizle çalışmak sağlıklı, üretken bir yaşam için kaçınılmaz derecede önemlidir.

gölge asana akışı



Bağdaş pozisyonuna gelerek, iki topuğunuz birbirinin önüne gelecek şekilde hizalayın. Aum mantrasını burada söyleyebilirsiniz.



Sırtüstü uzanın, kalça kemiğiniz (sakrum) yere eşit yerleşirken doğal bel oyuğunuzu koruyun. Ellerinizi diz kapaklarınıza yerleştirin, ayaklarınızı kendinizden uzağa itin ve tüm omurganızda gerilme ve çekim etkisini yakalayın.



Yerde yatma pozisyonunu koruyarak iki bacağınızı da 45 derecelik açı ile ileri uzatın. Onuncu kaburga kemiğiniz belinize doğru yaklaşırken kollarınızı kafanızın üstünden geriye uzatın. Bacaklarınızı 10'a kadar sayarak yere doğru indirin.



Bacak bacak üzerine atarak bacaklarınızı iyice birbirine doğru sıkın. Bacaklarınızı kendinizden uzağa iterken dizlerinizi kendinize çekin. Üstteki dizin bağlı olduğu kalçanızı yere doğru itin.



Sağ el sol ayağın tabanını yakalarken sol el de sağ ayağın tabanını tutuyor olsun. İki alt bacağı da yere paralel hale getirin, tabanlarınızdan bacakları birbirlerinden uzağa ittirin. Kuyruk sokumunuzu yere getirirken dizlerinizi kaldırın, kürek kemiklerinizi birbirine doğru çekin.



İki omzunuzu da yerde tutun ve üstte kalan bacağınızı ile alttakine tutunarak, üst bacağın tersi yöne doğru belinizden çevrilin.



7

Supta Baddha Padahasta Sukhasana
(Sırtüstü El Ayağa Bağlı Kolay Duruş)

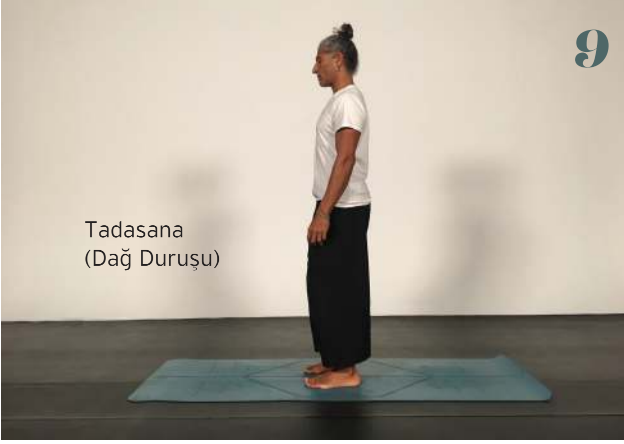
Sağ elinizle sol ayağınızın tabanını tutarken sol elinizle de sağ ayağınızın tabanını tutun. Kalça kemiğinizin yerden kalkmasına izin vermeyin.



8

Tadasana'ya Dinamik Geçiş

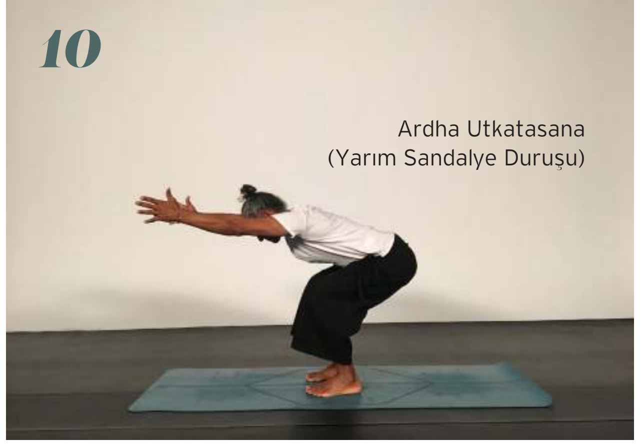
Ellerinizi dizlerinize yerleştirin ve ayağa kalkmak için kendinizi 3-5 kez ileri geri sallayın.



9

Tadasana
(Dağ Duruşu)

Ayaklar birbirine paralel topuklarınızın dış kenarını birbirinden uzağa güçlü bir şekilde itin. Uyluklarınızı geriye itin, onuncu kaburganızı belinize doğru çekmeye devam ederken köprücük kemiğinizi de göğüs kemiğinizden uzaklaştırın. Bu sırada ise kürek kemiğinizin alt kısımlarını birbirine yaklaştırın.



10

Ardha Utkatasana
(Yarım Sandalye Duruşu)

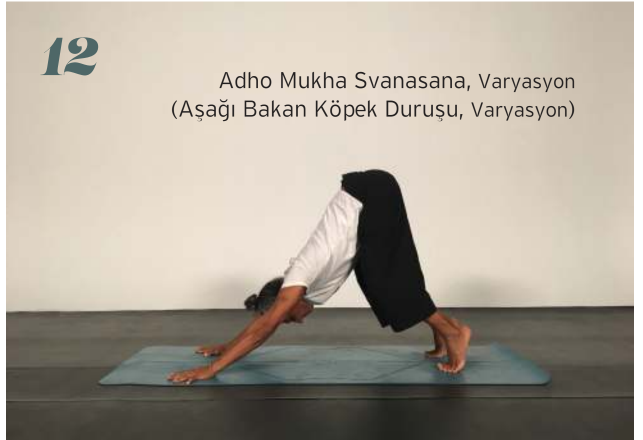
Dizlerinizi bükün, omuzlarınızı yere paralel olacak şekilde kalçanız ile aynı hizaya getirin ve belinizden eğilerek kollarınızı başınızın üzerinden ileri uzatın. Kalçalarınızı geriye çekin.



11

SkiAsana
(Kayakçı Duruşu)

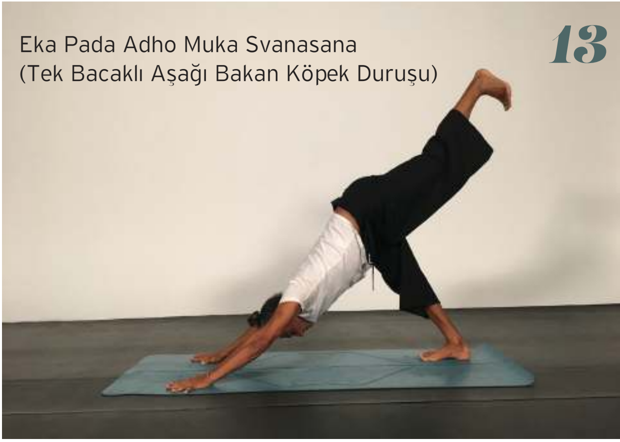
Diz kapakları ve kalçalar aynı hizada, ön kollar dizlerin önündeyken avuçlarınızı Anjali Mudrada birbirine değdirin. Üst kollarınızı dizlerinize iyice bastırın, kalçanızı geriye itin ve kürek kemiğinizi geriye doğru yerleştirin.



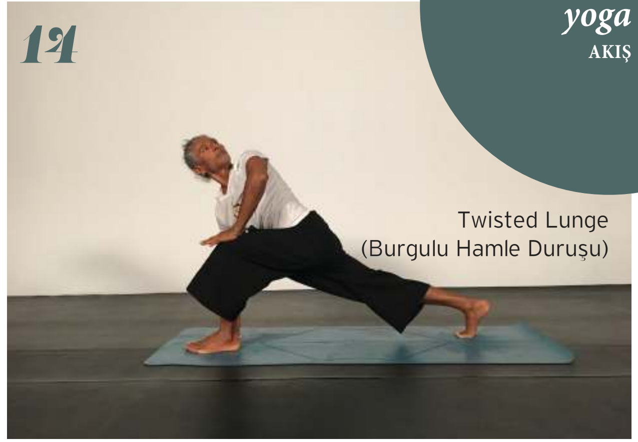
12

Adho Mukha Svanasana, Varyasyon
(Aşağı Bakan Köpek Duruşu, Varyasyon)

Ellerinizi matın ön kısmına omuz genişliğinde yerleştirin, ayaklarınızı kalça hizasında ayırın. Dizlerinizi büküp kalçalarınızı topuklarınız da havadayken yukarı ittirin.



Sağ ayağınızı kalça hizasında kaldırın, ayak parmaklarınız aşağı bakıyor olsun. Öteki kalçayı geriye doğru çekin.



Önceki pozdan havada olan sağ bacağınızı ileri doğru adımlayın. Sağ elinizi matın önünde yere bastığınız sağ dizinizin üstüne yerleştirirken sol eli sağ ayak hizasında yere koyun. Sağ bacağın yönüne doğru omurganızdan çevrilin.



Öndeki bacağı doksan derece açıda diz ayak bileği üzerinde tutarken iki elinizi destek için yere yerleştirin.



Ön bacağı doksan derece bükülü tutarken arkadaki topuğu kaldırın, kollarınız başınızın üzerinde olsun.



Ön bacak doksan derece açı ile diz ayak bileği üzerine hizalı yerleştirin. Arka dizi yere yerleştirin. İki bacağınızı da doksan derece açıya getirin.



Sol bacağınız dizden doksan derece bükülü sağ ayak bileği sol dizin üstüne yerleştirin. İki kolunuzu da dirsek üzerinden sağ bacağınızın kemiklerine bastırın. Eller Anjali Mudrada bekliyor olsun.



Ayaklarınızı kalça genişliğinde veya topuklarınızı yere koyabileceğiniz bir mesafede açarak iki dizinizi de büküp kalçalarınızı yere yaklaştırın. Üst kollarınızın yardımı ile dirsekten bacaklarınızı dışarı, bacaklarınız ile kollarınızı birbirine doğru itin, güçlü bir şekilde gövdenizi kalçalarınızdan yukarı doğru uzatın. Kürek kemiklerinizi sırtınızda omurgaya doğru yaklaştırın.



Dizleriniz bükülü ve birbirine yapışık, ayaklarınız kalçalarınızın dış yanlarında kalacak şekilde yere oturun.



Bacaklarınız uzun olarak yerde oturuken, sağ dizinizi bükerek ayak tabanınız sol diziniz ile kalçanız arasında yere tam basacak bir noktaya yerleştirin. Sol kolunuz ile yukarı uzayıp bedeninizin sol tarafını uzun tutarak, sağ dizinize sarılarak omurganızdan sağa doğru çevrilin. Sol elinizi kalçanızın arkasında yerde sabitleyin, omurganızdan uzamaya devam edin.



Önceki duruşta bükülü olan bacağınızı dizden sağa doğru devirip, sol bacağınızı da bükerek üstte kalan diz, altta olan ayak bileğine olabildiğince yaklaşacak şekilde yerleştirin ve öne doğru omurganızı uzatın.



Ellerinizi kalçalarınızın arkasına yerleştirerek ayaklarınızı kalça hizasında açın ve dizleriniz bükülü olarak yere yerleştirin. Bükülü dizlerinizi önce sağa devirin ve sol omuzunuza doğru bakın, ortaya getirip sola devirin ve sağ omuzunuza bakın.



İlk duruşumuza geri dönüş yaptık, bağdaş pozisyonuna gelerek, iki topuğunuz birbirinin önüne gelecek şekilde hizalayın

Bu akışta Her bir pozu 5-7 uzun nefes boyunca tutun. İdeal bir içe dönüş yakalamak için akışa 11 kez Aum mantrasını söyleyerek başlayın. Akış sonunda ise 11 kez Om Dum Durgayai Namaha mantrasını söyleyerek bitirin.

10, 20 ve 30 dakikalık akışlarla

kendini gerçekleştirmenin mutluluğu

AKIŞ: Coby Kozlowski

BİR EBEVEYN, ÖĞRETMEN yYOU ARE PERFECT, and at the same time, you have the potential to expand into more. The concept of feeling complete where you are while simultaneously reaching toward a fuller expression of a yoga pose, relationship, career, etc. is called purna, Sanskrit for "fullness." There's no better place to start embodying purna than with asana, and the following sequences prime you for confidence and progress. You'll begin with 10 minutes of foundational poses, then add a level of complexity to each posture in the 20- and 30-minute sequences, allowing yourself both to honor the perfection of your current practice and expand into more-advanced forms, knowing that one is not better than the other.

İpuçları

Start seated in Sukhasana (Easy Pose), lacing both palms over your heart, connecting with awareness and compassion. Find a rhythmic breath. After a few minutes of centering, remain seated and move through a sidebend and twist on each side, then a seated Cat-Cow. Repeat five times.

Bu ilk 5 duruşu önce sol sonra sağ tarafınızla yapın.

Yalnızca 10 dakikanız varsa bu akışı uygulayın.



1 dakika, 10 nefes



Anjaneyasana, varyasyon

Alçak Hamle, varyasyon

Ayak parmaklarınız mata takılıyken masa pozisyonuna geçin. Burada 4 nefes kalın. Nefes alıp sol ayağınızı ellerinizin arasına yerleştirin. Sol diziniz sol ayak bileğiniz ile hizalı olsun. Nefes verin ve ellerinizi sol dizinizin üstüne getirin. Bacaklarınızı makaslayarak bir araya toplayın. Karnınızı hafif içeri alırken kuyruk sokumunuz topuklara doğru yönlensin. Başınızın tepesine doğru uzayın.

45 saniye, 6-7 nefes



Ardha Hanumanasana

Yarım Maymun Tanrı Duruşu/Yarım Split

Her iki elinizi yere gelecek veya blok üstünde kalacak biçimde sol bacağınızın yanına yerleştirin. Nefes verirken kalçanızı geriye doğru sağ dizinizin üstünde kalacak biçimde alın. Bu sırada sol bacağınızı düzleştirin. Nefes alırken sırtınızın yuvarlamasına izin vermeden, belinizden uzayın. Başınızın tepesine doğru uzayın. Kalçanızın her iki tarafının hizalı olması için sol bacağınızı canlı kullanın. Sol topuğunuzu kalçanızın sol tarafına doğru çekebilirsiniz.

45 saniye, 6-7 nefes



Utthan Pristhasana, varyasyon

Kertenkele Duruşu, varyasyon

Nefes alırken sol dizinizi sol ayak bileğinizin üstüne geri alın. Sağ ayağınızın üstü yerde rahat bir biçimde kalsın. Nefes verirken her iki elinizi sol ayağınızın yanına getirin. Bedeninizin orta merkezine toplanacak biçimde her iki bacağınızı birbirine doğru toplayın ve başınızın tepesine doğru uzayın. Nefes verirken omurganızı yuvarlamadan göğsünüzü yere doğru yumuşatın.

45 saniye, 6-7 nefes



Parivrtta Anjaneyasana

Döner Alçak Hamle

Ayak parmanklarınızı mata takın. Omurganızın uzunluğunu koruyarak nefes alırken kollarınızı yukarıya doğru uzatın. Nefes verirken ellerinizi Anjali Mudra'ya yani kalp merkezinize her iki avcunuz bir araya gelecek şekilde yerleştirin. Nefes alırken belinizden uzayın ve nefes verirken sola doğru dönün. Sağ dirseğinizi sol bacağınızın dışına doğru yerleştirin. Nefes alırken bedeninizin arkasından uzayın ve kuyruk sokumunuzu aşağıya doğru yönlendirin. Nefes verirken elleriniz kalp merkezinizde dururken burgunuzu daha da derinleştirin ve omuzlarınız hizalı olacak şekilde ayarlamalarınız yapın.

45 saniye, 6-7 nefes



Parsvottanasana

Piramit Pozu

Nefes verirken çözülün ve her iki einizi sol ayağınızın her iki yanına yerleştirin. Elinizin altını blok ile destekleyebilirsiniz. Sol bacağınızı düzleştirirken sağ dizinizi yerden kaldırın. Bacaklarınız arasındaki mesafeyi daraltabilirsiniz. Kalçanızın sol tarafını geriye doğru, kalçanızın sağ tarafını ise öne doğru alın. Elleriniz omuzlarınızın altında kalsın ve kürek kemiklerinizi geriye doğru alın. Başınızın tepesine doğru uzayın. Duruştan çıkmak için ayaklarınızı bir birine doğru getirin ve yavaşça gövdenizi yükseltin.

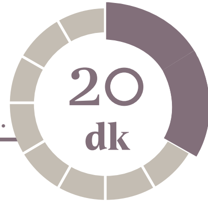
Bu akışı 2 dakika Ceset Duruşu'nda (Savasana) kalarak tamalayın.

10 DAKİKANIZ DAHA VAR MI? AKIŞIN DEVAMI SONRAKİ SAYFADA.

FOTOĞRAFLAR: CHRIS FANNING; MODEL: COBY KOZLOWSKI; STİLİST: SARAH PARLOW;
SAÇ/MAKYAJ: SOPHIA HAIG ile BERNSTEIN & ANDRIULLI; ÜST: GAP; BRA: HARD TAIL; TAYT: FREE PEOPLE

Bu 6 pozu önce sol tarafta sonra sağ tarafta uygulayın.

20 dakikanız varsa akışa bu duruşları ekleyin.



45 saniye,
6-7 nefes



45 saniye,
6-7 nefes



45 saniye,
6-7 nefes



Yüksek Hamle, varyasyon

Tadasana'da öne doğru hafifçe katlanın ve ellerinizi yere yerleştirdikten sonra sağ ayak ile geriye doğru gidin ve Hamle pozisyonunu alın. Sol diziniz sol ayak bileğinizin üstünde kalsın. Her iki ayağınızla yere köklenin. Her iki bacağınızla makas hareketi yaparak bedeninizin merkezine doğru toplanın. Nefes alırken ellerinizi sol dizinizin üstüne yerleştirin. Göbek deliğinizi geriye omurganıza doğru çekin ve kuyruk sokumunuzu yere doğru yönlendirin. Kürek kemiklerinizi geriye doğru alın ve başınızın tepesine doğru uzayın.

Piramit Pozu, varyasyon

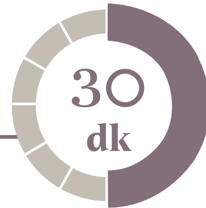
Sağ ayağınızı sol ayağınıza doğru biraz daha yaklaştırın ve ellerinizi kalçanıza yerleştirin. Sol bacağınızı düzleştirin. Kalçanızın her iki tarafı aynı hizada olacak şekilde kalçanızın sol tarafını geriye doğru alın. Her iki ayağınızla yere köklenin. Ayaklarınızın 4 köşesi yerde olsun. Her iki bacağınızı makaslayarak birbirine doğru toplayın, kürek kemiklerinizi geriye doğru alın ve başınızın tepesine doğru uzayın. Elleriniz ile gövdenizin arkasında dirsekten dirseğe yakalayabilirsiniz veya sırtınızda ters namaste pozisyonunda tutabilirsiniz.

Kertenkele Duruşu

Ellerinizi kalçanızın üstüne getirin ve nederin bir nefes alın. Nefes verirken sol dizinizi bükün, sol ayak bileğinizin üstüne gelsin. Her iki elinizi sol ayağınızın iç kısmında kalabilecek şekilde yere yerleştirin. Sağ ayak parmak köklerinize doğru ağırlığınızı verin. Nefes alırken bacaklarınızı makaslayarak denge için bedeninizin merkez hattına doğru gücünüzü toplayın. Nefes verirken uzun bir sırt ile kalçadan katlanın. Başınızı tepesine doğru ve sağ topuğunuza doğru gücünüzü yayın ve genişleyin.

Savasana'dan önce bu 5 duruşu önce sol tarafta sonra sağ tarafta uygulayın..

30 dakikanız varsa akışa bu duruşları ekleyin.



1 dakika,
8-10 nefes



45 saniye,
6-7 nefes



45 saniye,
6-7 nefes



Eka Pada Koundinyasana II, hazırlık

Üçgen Duruşu'nda ellerinizi kalçanıza getirin. Matınızın önüne bakacak şekilde sağ ayak parmak köklerinize doğru dönün ve Kertenkele Duruşu'na geçin. Sol elinizi sol ayağınızın dışında kalacak şekilde bacağınızın altından geçirin. Sol omzunuzu sol dizinizin altına doğru yerleştirin. Sol diziniz ile sol kolunuzun dış kısmı birbirini kucaklasın. Sağ topuğunuz gökyüzüne bakacak şekilde sağ bacağınızı kuvvetli kullanın.

Koundinyasana II

Dirseklerinizi bükerek enerjinizi toplamaya başlayın. Dirseğinizi 90 derecelik açıda kalacak şekilde bükün. Sol bacağınızı uzatırken ayaklarınızı canlandırın. Elleriniz ile yere sağlam bir şekilde köklenin. Sternumu yükseltin. Arkada kalacak bacağınız yerden kendiliğinden kalkacak şekilde ağırlığınızı öne doğru kaydırmaya başlayın. Başınızın tepesinden öne doğru, sağ bacağınızdan geriye doğru uzamayı hissedin ve bedeninizdeki genişleme hissine odaklanın.

Bağlı Döner Yüksek Hamle

Ayaklarınızı tekrar yere yerleştirin ve ellerinizi sol ayağınızın her iki yanına yerleştirin. Nefes alırken kollarınızı yükseltin. Nefes verirken Döner Yüksek Hamle Duruşu'na geçin. Nefes alırken kollarınızı gökyüzüne doğru yükseltin. Sol kürek kemiğinizi geriye doğru alın. Ardından omurganızı zorlamadan sağ einiz sol bacağınızın altından geçecek şekilde bir pozisyon alın. Sol elinizi sağ elinizden veya el bileğinizden yakalasın. Elleriniz bir birine ulaşmıyorsa kemer kullanabilirsiniz.

PROTeacher and modelimiz Coby Kozlowski, Amerika Stockbridge, Massachusetts'da bulunan Kripalu School of Yoga'nın eğitmenlerindendir. 200 ve 300 saatlik eğitmenlik programlarını yürütmektedir. Karma Yoga Leadership Intensive and Quarteer-Life Calling: Creating an Extraordinary Life in Your 20s Kurucusu'dur. cobyk.com.



45 saniye,
6-7 nefes

Döner Yüksek Hamle

Her iki ayağınızla sağlam bir şekilde yere köklenin. Ellerinizi kalçanızın üstüne yerleştirin. Nefes alırken kollarınızı gökyüzüne doğru uzatın. Nefes verirken ellerinizi kalp merkezinizde birleştirin ve sağ dirsek sol bacağınızın üstüne gelecek şekilde yerleştirin. Nefes alırken omurgada uzarken kuyruk sokumuyla yere doğru köklenin. Göğsünüzü açın ve başınızın tepesine doğru uzayın. Nefes verirken gövdenizi sola doğru çevirirken karnınız aksi yöne doğru dönsün.



45 saniye,
6-7 nefes

Virabhadrasana III varyasyon

Üçüncü Savaşçı Duruşu varyasyon

Ellerinizi çözün, her iki elinizi sol ayağınızın her iki yanına getirin. Blok kullanabilirsiniz. Sağ bacağınız geriye doğru uzarken, ellerinizi omuzlarınızın altına yerleştirin. Kalçanızın her iki yanı aynı hizada olsun. Sol bacaktaki kuvveti kaybetmeyin. Sağ topuğunuzu sağlamca yere bastırın. Belinizden başınızın tepesine doğru uzayın. Dengede yardımcı olabilmesi için nefesinizi kullanın.



45 saniye,
6-7 nefes

Utthita Trikonasana

Uzayan Üçgen Duruşu

Sağ ayağınızı bir bacak mesafesi geriye götürün. Sağ ayağınıza 45 derecelik bir açı verin. Ellerinizi kalçanıza yerleştirin ve kalçanızın sağ tarafını hafifçe geriye doğru alın. Bacaklarınızı makaslayın ve bedenin merkezine doğru olan toplanma gücünü hissedin. Kollarınızı yere paralel olacak şekilde uzatın. Sol bacağınızın üstünden uzanın. Sol elinizi bacağınızın üstüne ya da dışına yerleştirebilirsiniz.

Akışı 3 dakika Ceset Duruşu'nda (Savasana) kalarak tamamlayın.
10 DAKİKANIZ DAHA VARSA, AKIŞA SONRAKİ 6 DURUŞU EKLEYEBİLİRSİNİZ..

45 saniye,
6-7 nefes



Virabhadrasana III

Üçüncü Savaşçı Duruşu

MHer iki elinizi sol ayağınızın yanına yerleştirin ve sağ bacağınızı yükseltin. Sol ayağınız kuvvetli olsun. Kalçanızın her iki yanı aynı hizada bulunsun. Gövdeniz yere paralelken başınızın tepesine doğru uzayın. Ellerinizi kalp merkezinizde birleştirin. Belinizden çökmemek için göbek deliğinizi omurganıza doğru çekin.

45 saniye,
6-7 nefes



Ardha Chandrasana

Yarım Ay Duruşu

Ellerinizi kalçanıza yerleştirin. Sol elinizi bir bloğun üstüne ya da yere yerleştirebilirsiniz. Gövdenizi sağa doğru çevirin ve sağ bacağınızı yükseltin. Kalçanızın sağ tarafı, kalçanızın sol tarafının üstünde kalsın. Omuzlarınızı hafifçe geriye doğru alın. Boynunuzun rahat olacağı pozisyonda bakışınızın yönünü ayarlayın.

5 dakika



Savasana – Ceset Duruşu

Yere uzanın. Avuç içleriniz gökyüzüne doğru bakarken bedeniniz toprak ile buluşsun. Bacaklarınızı kasıklardan serbest bırakın. Gözleriniz yuvasında yumuşacık bir şekilde dinlensin. Derin bir nefes alın ve sesli bir şekilde bırakın. Nefes alış verişinizi kendi akışına bırakın. Bedeniniz rahat, zihniniz yumuşak ve göğsünüz yumuşacık bir şekilde olsun. Bu alan pratiğinizin faydasını en derinden hissedeceğiniz zamanı tanıyacaktır.

Beden eğitimi

Kuyruk sokumunu tanıyalım

Amy Matthews ve Leslie Kaminoff

Kuyruk sokumunuzdaki sağlıklı hareket kabiliyeti tüm omurgayı etkileyebilir.



YOGA DERSLERİNDE yaygın olarak bilinen ve kabul gören bir komut olarak bir çok hocanın "Kuyruk sokumunu içeri al" dediğini duymuşsunuzdur... Ancak bu söylem istenmeyen zincirleme hareketlere sebep olacak şekilde oldukça farklı şekillerde yorumlanabilir. Kuyruk sokumunu etkili ve faydalı bir şekilde içeri alabileceğimiz gibi aşırı yüklenme ve yaralanmaya sebep olacak şekilde de alabiliriz. İlk bakışta tek bir hareket gibi görünen (kuyruk sokumunu içeri alma) aslında bağımsız ya da beraber ortaya çıkan ve her biri kendi hissiyatına sahip üç farklı anatomik hareket olabilir. Vücudunuzdaki bu ince farklılıkları hissetmeyi öğrenmek -ayakta Tadasana'da duruken yada masanızda oturken- kuyruk sokumunuz için uygun yeri bulmada size yardımcı olacaktır.

Kuyruk sokumunu içeri alma konusunu detaylandırmadan önce kuyruk sokumunun ne olduğunu bilmekte fayda var. Kuyruk sokumunun anatomik adı coccyx (koksiks), Yunan dilinde guguk kuşunun gagası anlamına gelen kelimeden kök alır. Omurganın 'caudal' yani kuyruk tarafında, sacroiliac eklemler aracılığı ile iki tarafta leğen kemiğinin iliac kanatları arasında bulunan üçgen şekilli sacrum kemiğinin ucunda yer alır. Coccyx de bulunan omur sayısı ve hareketliliği kişiden kişiye farklılıklar gösterir: üç, dört hatta beş taneye kadar bazıları birbiriyle kaynaşmış ya da bağımsız omurlar olabilir. Küçük olmasına rağmen coccyx bir çok kas ligament ve tendon için yapışma noktası olmasıyla beraber pelvis tabanında iki tarafta oturma kemikleriyle beraber tripod bir destek alanı görevi vardır.

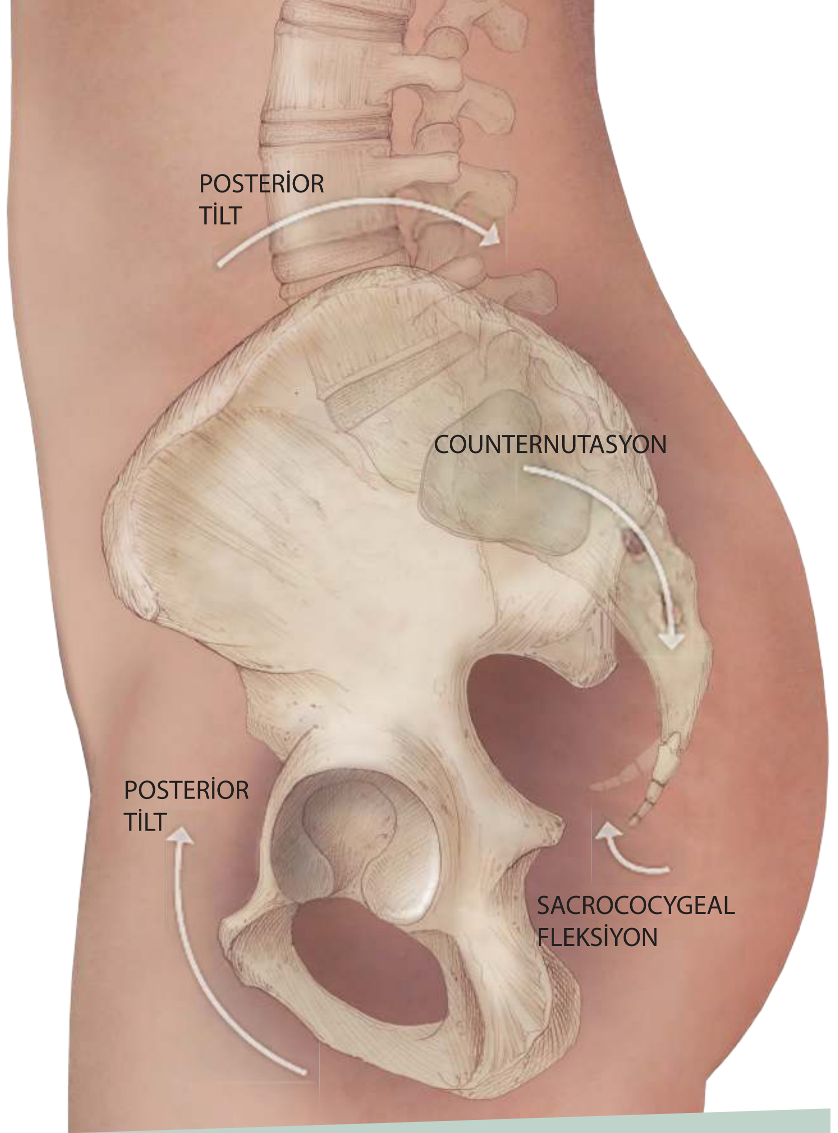
Her coccyx sacrum ile birleştiği yerden hareket edebilen ve sacrococcygeal olarak adlandırılan bir ekleme sahiptir. Temel hareketleri fleksiyon ve ekstansiyon (öne ve geriye bükülme) olmakla beraber çok sınırlı yana bükülme ve rotasyon (kendi ekseninde dönme) kabiliyeti de gösterir. Bu hareketler çok büyük olmasa da, hareketleri oluşturan kasların pelvik tabanınız (leğen kemiği tabanı) üzerinde belirgin etkileri olabilir. Pelvik tabanın kronik gerginliği kalça eklemlerinin hareket açıklığını, rectum anüs ve mesane fonksiyonlarını etkileyebilir ayrıca bel bölgesinde aşırı yüklenme ve ağrıya sebep olabilir. Kendiniz için en uygun ve sağlıklı kuyruk sokumu pozisyonunu bulmak sacrumdan başa kadar tüm omurga boyunca deneyimlediğiniz ağrı şikayetlerini etkileyebilir.

"Kuyruk sokumunu içeri almak" ile sonuçlanan üç belirgin hareket bulunur: sacrococcygeal fleksiyon; counternutasyon (nutasyon baş sallamak anlamında), sakroilyak eklemden gerçekleşen sacrumun üst kısmı geriye doğru giderken alt kısmın kuyruk sokumu ile beraber öne doğru hareketi; ve sacrum ve kuyruk sokumu da dahil olmak üzere tüm pelvisin posterior ya da geri kayması. Sağda verilen "Bir keşif pratiği" egzersizi ile bu hareketlerin her birini ayrı ayrı, sırayla ya da aynı anda deneyimleyebilirsiniz. Her biri kuyruk sokumunu öne doğru hareket ettirecektir ancak sadece sacrococcygeal fleksiyon, coccyx'in bağımsız hareketini içerir. Counternutasyon ve posterior kaymada kuyruk sokumu boşlukta öne taşınır ancak bu sadece sacrum ve pelvis hareketinin bir sonucu olarak gerçekleşir. Mat üzerinde çalışırken bu üç hareketin birbiriyle ilişkisi üzerinde çalışmanın çok faydalı olduğu zamanlar muhakkak var. Örneğin çocuk pozunda kuyruk sokumunu içeri aldığınızda omurga ve kalça

FOTOĞRAF: RICK CUMMINGS; MODEL: JEANIE MANCHE STER; STİLİST: EMILY CHOI; SAÇ/MAKYAJ: BETH WALKER; ÜST: HARD TAIL FOREVER; BRA: LULULEMON; TAYT: THREADS 4 THOUGHT; İLLÜSTRASYON: MICHELE GRAHAM

eklemlerinin fleksiyonunda bir derinleşme hissedebilirsiniz. Diğer taraftan coccyx'inize fleksiyon yaptıran kaslar sacrumunuzda counternutasyon ve pelvisinizde geriye kayma yaptıran kaslardan farklı olduğundan bir hocanın pelvis pozisyonunu değiştirmenizi ima ederek kullandığı "kuyruk sokumunu içeri al" söylemi (coccyx fleksiyona alıp pelvisi hareket ettirmeyerek) pelvik taban kaslarını aşırı aktive etmenize sebep olabilir. Bu aşırı çaba kalça, pelvis ve omurga boyunca yayılarak ideal stabilite kombinasyonu ve duruştaki kolaylığı bulmanıza engel olabilir. Konunun yoruma açık olması ve herkes için her zaman kesin işe yarayacak bir komut bulunmadığından, yoga öğrencilerinin kendi asana deneyimlerini bulmalarına olanak sağlayacak alanı yaratabilen hocalara ihtiyaçları var. Öğrenciler için işin zor tarafı nefes ve hizada olan çok küçük değişikliklerin zamanla pratiklerini genişletebileceğini fark etmek.

Amy Matthews 1994 yılından beri anatomi ve hareket öğretiyor. Body-Mind Centering ve yoga eğitmeni ve somatik hareket terapisti. Leslie Kaminoff alanında 36 yıllık tecrübe sahibi uluslararası tanınan yoga ve nefes anatomisi uzmanı. New York'ta bulunan Matthews ile beraber canlı ve online kurslar düzenleyip öğrettikleri The Breathing Project kurucusu. Ayrıca Yoga Anatomy kitabının eşyazarları. Daha fazla bilgi için yogaanatomy.net/yj/.



Bir Keşif Çalışması

NASIL KEŞFEDİLİR
Sacrococygeal fleksiyon

Kuyruk sokumunu izole ederek öne hareket ettirme

Kuyruk sokumunu içeri al komutunu duyduğunuzda özellikle pelvik taban kasları çalıştırılarak yapılan sacrococcygeal eklemden fleksiyon hareketini ima edebilir. Oturma kemiklerinizi belirgin olarak hissedebildiğiniz sert bir zemine oturun. Oturma kemiklerini ve omurganızı hareket ettirmeden sadece kuyruk sokumunu hareket ettirmeyi deneyin. Bu hareketleri bulabilmek için kas çalışmasındaki çabayı büyük ölçüde azaltmanız gerekebilir –kesinlikle çok fazla sıkmakla ilgili değil. Bu küçük hareketlerin pelvik tabandan yukarıya doğru tüm omurganın organizasyonunu nasıl değiştirdiğini fark etmeye çalışın.

NASIL KEŞFEDİLİR
Counternutasyon

Sacrumun alt kısmı ve kuyruk sokumunu öne doğru hareket ettirme

Omurganın alt kısmı ile pelvisin özgür hareket edebilmesi için ayakta durun. Tekrar sacrococcygeal fleksiyonu bulun. Sacrumunuzun iki yanda pelvis ile birleştiği sakroilyak eklemlerde başka hareketler hissediyor musunuz? Bunlar nutasyon ve counternutasyon diğer bir deyişle baş sallama tarzında öne ve geriye hareketler. Ellerinizi leğen kemiğinin iki yanına yerleştirin, sacrum ve kuyruk sokumu counternutasyona doğru giderken leğen kemiğinizin sabit kaldığını hayal edin. Bu solunumunuzu, omurganızın geri kalanını ve sinir siteminizi nasıl etkiliyor? Pelvis ve karın bölgesinde tanıdık olmayan bir çaba kombinasyonu hissedebilirsiniz.

NASIL KEŞFEDİLİR
Posterior pelvik tilt

Pelvisin üst kısmını geriye doğru hareket ettirme

Counternutasyon yapmaya çalıştığınızı düşünün. Leğen kemiğinin tamamının harekete katılmak istediğini hissetmiş miydiniz? Hareketin yayılmasına ve tüm leğen kemiğinin katılmasına izin verirseniz buna posterior pelvik tilt denir. Bu durumda hareketin sadece pelvis, sacrum ve coccyxde olmadığını kalça ile bel bölgesine de yayıldığını fark edeceksiniz. Bu hareket ile bel çukurunu düzleşir ve kalça eklemleriniz açılır, pozisyonunuza ve diğer hangi hareketlere izin verip engellediğinize göre ikisi birlikte ya da ortaya çıkabilir.

ÇEVİRİ: ZEYNEP SEYRAN
Yoga Eğitmeni ve Fizyoterapist @ipterapi

yemeğin *birleştirici* gücü

Yemek, insanları bir araya getirmenin en güzel yolu olmuştur hep. Hele bizim gibi, mutfak kültürünün zengin olduğu coğrafyalarda bunun önemi daha da fazladır. Yemek yerken bile yemek konuşulur sofralarda bu coğrafyada. 'Ortaya' bir şeyler söylenir lokantalarda. İşte bu birleştirici güçten esinlenerek doğmuş 'Kardeş Mutfaklar' kitabı. Kitabın yazarları Ayfer Yavi ve Raife Polat'la kitapları hakkında tatlı bir sohbet...

söyleşi yeşim çağlayan



YOGA JOURNAL TÜRKİYE Anadolu mutfağı ve bu topraklarda yaşamış kültürlere odaklanma fikri nereden doğdu?

AYFER YAVİ Öncelikle Slow Food çalışmalarımızdan bahsetmek gerekli. Çünkü bu Slow Food'un bünyesinde yapılan bir etkinlikten doğdu. Ben 10 senedir Slow Food Türkiye adına çalışıyorum. İlk kurulan convivium'lardan birinin başkanıyım. 2 yıl önce Raife başkanlığı devraldı. Son aylarda ise eşbaşkanlık şeklinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz. İnsan, doğa ve canlı beslenmesi, gıdası, onun etrafında şekillenen her şeyi, "iyi, temiz, adil" sloganı ile tanımlıyor Slow Food. Her sene 10 Aralık'ta yapılan "Toprak Ana - Terra Madre" dediğimiz bir etkinliğimiz var. Bu etkinlik toprağın bize verdiği nimetlere karşı bir teşekkür günü. Bütün dünyada kutlanıyor. Her birlik kendi konsepti dahilinde etkinlikler düzenliyor. Anadolu mutfağına da Toprak Ana etkinlikleriyle odaklandık. Benim ailem mübadil, Selanik ve Arnavutluk'tan göç ile gelmiş. Burdan yola çıkarak Anadolu'yu etkileyen göçlere bağlı yemek kültürü etkileşmesi üzerine bir konsept belirledim. Türkiye'ye göçle, mübadeleyle, zorunlu göçle gelmiş halkların mutfaklarını tanıtmaya başlayayım dedim. Ve ilk sene Balkanlar'dan, Adalar'dan gelen halkların, mübadillerin yemeklerini açık masa etrafında buluşturduk. Üyelerimiz, üyelerimizin arkadaşları, akrabaları, komşularına ait tarifleri ve anıları bir açık masa etrafında paylaştık o gece. İkinci yıl Kuzeyden Kafkaslardan gelenler, 3. yıl Güney ve Güneydoğudan gelenler, 4. yıl yüzyıllardır bizden olan halkların mutfaklarına açtık soframızı; Sefaradlar, Ermeniler, Rumlar, Aleviler, Kürtler vb. Bu sürede aileden bugüne kalmış tarifler ve anılar ortaya çıktı.

YJT Mutfak kültürü ve kardeşliğin bağlantısını nasıl kuruyorsunuz?

RAİFE POLAT Komşu coğrafyalarda kültürel etkileşimler olması kaçınılmaz. Biz bu kitapta göçlerle zenginleşen Anadolu topraklarında mutfağa yoğunlaştık ve farklı kültürlerden de olsa mutfağın birleştirici gücüne gelen tariflerle, anılarla şahit olduk. Bazı tatların, lezzetlerin farklı gibi görünse de birbirine çok benzer şekillerde birleştiğini gördük mutfaklarda ve sofralarda sınırların ortadan kalktığını. İstesek de istemesek de kardeş olduğumuzu...

YJT Kitabın hazırlık sürecinde neler yaşadınız?

RP Kitaba başladığımızda elimizde yemek listeleri vardı. 5 yıl boyunca yapmış olduğumuz açık mutfak etkinliklerimize üyelerimizin pişirip getirdiği, birlikte yediğimiz, üstüne konuştuğumuz farklı kültürlerin yemeklerinin listeleri. Öncelikle bunların tariflerini toparlamaya başladık. Ancak olmazsa olmaz yemeklerin bazılarının eksik olduğunu gördük, onların peşine düştük. Yüz yüze röportajlar yaptık, yeni insanlarla, lezzetlerle karşılaşmak büyüleyiciydi. Her karşılaşma yeni bir şey öğretti bize.

ayfer yavi ~ raife polat

anadolu'nun tadı tuzu

kardeş mutfaklar



YJT Kitabın içeriğinden kısaca bahsedebilir misiniz?

RP Balkanlardan, Adalardan, Kafkaslardan, doğuda İran, Suriye, Lübnan'dan göç edenlerin, Rum, Ermeni, Sefarad, Levanten, Kürt, Süryani, Alevilerin yemekleri var kitapta. Yaklaşık 90 kişiden, 136 tarif. Bir kısmına tarifleri paylaşan arkadaşlarımızın, dostlarımızın, tanıdıklarımızın anıları da eşlik ediyor ki bu bizim için çok değerliydi. Tüm bu paylaşımlar için her birine tek tek teşekkür ediyoruz.

YJT Mutfak kültürünü kaybetmenin etkileri ne olur sizce?

AY Mutfak kültürü bizim elle tutamadığımız "Somut Olmayan Kültür Mirası"mızdır. Yemek yapılır, paylaşılır, yenir ve tencere boşalır. Bir mimari yapı gibi yıllar yıllar boyunca temeller üzerinde kalamaz. Ondan dolayı eski ve yok olmaya yüz tutan tarifleri, hatta pişirme yöntemleri ve ürünlerin nasıl yetiştirildiğinin bilgisini kayıt altına almalıyız. Çünkü bunlar bizi biz yapan değerlerin önemli bir bölümü. Hele dünya ekonomisi, uluslararası yaptırımlar, GDO'lu gıdalar dünyayı kasıp kavururken, gıda üzerinden gelecek şekillendirilirken insan, hayvan, doğa ve çevre sağlığını etkileyen tüm bu yaptırımlara karşı duruş önemlidir. Gıdasını ve ona bağlı hafızasını kaybeden bir ülke, tümüyle gıda tröstlerinin eline geçmiş demektir. Bizim yapmaya çalıştığımız da sözlü tarih çalışması ile mutfak kültürünü kayıt altına alarak, gelecek nesillere aktarmaktır.

YJT İleriye dönük başka projeleriniz var mı?

AY Slow Food Yağmur Böreği birliğinin çalışmaları gönüllülük esasına dayanıyor. Şu zamana dek yaptığımız eğitim çalışmaları da, yemek kültürü üzerine yaptığımız tüm etkinlikler de, hatta bu kitap da hep bu şekilde gerçekleşti. Bundan sonraki ilk proje Kardeş Mutfaklar'ı İngilizceye çevirtebilmek. Ama tabii yemek kültürü üzerine etkinliklerimiz de sürecek ve belki farklı kitap projeleri...

kardesmutfaklar



Çalkama / Girit

Malzemeler

1 kg mevsim otu (gelincik, ısırgan, arapsaçı, ebegümeci, semizotu, ıspanak, pazı vs.)
2 adet orta boy kuru soğan
Yarım demet taze soğan
1 su bardağı un
1,5 su bardağı su
1 su bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber

Yapılışı

Una su ve tuz katarak akıtma kıvamındaki lalangı hamurunu hazırlayın. Suyu ölçüden biraz daha az ya da fazla koyarak hamurun kıvamını belirleyin. Otları ne çok ince ne çok kalın doğrayın. Tepsinizi yağlayın ve sicim gibi akıtarak incecik bir şekilde lalangı hamuruyla doldurun. Otları üzerine yayın. Kabarık duran otları aynen öyle bırakın, ezmeyin, bastırmayın. Üzerine hamuru yine sicim gibi ince bir kat akıtarak, otların üzerini örtün. Son olarak bolca zeytinyağı gezdirerek önceden ısıtılmış 180 derece fırında, otlar sönüp pide gibi ince görünene dek (yaklaşık 45 dakika) pişirin.

İsterseniz...

Üzerine İzmir tulum ya da keçi peyniri rendeleyebilirsiniz. Ancak orijinali peynirsiz olanıdır. Yazın sadece pazı ve soğanla bile yapılabilir. Yanında yoğurtla sıcak servis edilir. Ama soğuk da yenebilir.



Çipohorta / Girit

Malzemeler

Mevsime göre bahçede bulunan otlar (sirken, girit kabağı, kabağın yaprağı, yeşil domates, domatesin yaprağı, biber, semizotu, arapsaçı, asmadaki filiz, asmanın yaprağı; kısacası yenilebilir her çeşit ot)
1 adet orta boy kuru soğan
Yarım su bardağı zeytinyağı
Tuz

Yapılışı

Soğanı ay şeklinde doğrayın. Zeytinyağı koyduğunuz tencereye önce soğanları, sonra iri iri doğradığınız tüm otları ve sebzeleri koyun. Kısık ateşte kendi kendine, sakin sakin pişirin. (Yaklaşık 30 dakika.)

İsterseniz...

Ortadan böldüğümüz sakız enginarını ve ikiye üçe böldüğümüz kapya biberini de yemeğe ekleyebilirsiniz. Biz yine sıcak servis ederiz, ama soğuk da yenebilir.

> *"Bazı tatların, lezzetlerin farklı gibi görünse de birbirine çok benzer şekillerde birleştiğini gördük mutfaklarda ve sofralarda sınırların ortadan kalktığını. İstesek de istemesek de kardeş olduğumuzu..."*

Ispanak Borani / Selanik



Malzemeler

2 kg ıspanak
1 büyük kuru soğan
Yarım kg yoğurt
3-5 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

Yapılışı

Ispanakları iyice yıkayın. Kökleri ve sapları dahil kendi suyunda sadece tuz ilave ederek pişirin. Soğanı piyazlık doğrayın. Tavada, zeytinyağı ile ıspanakları da koyarak kavurun, karabiberi ekleyin. Suyunu iyice çekince servis tabağına alın. Yoğurdu sarımsaklayın ve ıspanakların üzerine dökün. En üste de kırmızı biberli zeytinyağı gezdirin.

Bir eğitmenin gözünden, bir öğrencinin zihninden... Çimen Erengezgin yoga deneyimlerini, yıllar süren öğrencilik ve eğitmenlik tecrübeleriyle harmanlayarak öyküleştirmiş. Biz de kendisiyle kitabı üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



dikkat! başınıza **yoga** gelebilir...

söyleşi yeşim çağlayan

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Vay Başına Yoga Gelenler senin üçüncü kitabın. Yazarlık serüvenin nasıl başladı? İlk iki kitaptan son kitaba uzanan yol nasıl evrildi, kısaca söz edebilir misin?

ÇİMEN ERENGEZGİN Çocukluğumdan beri yazıyordum aslında. Bazen hikâye, bazen şiir oldu yazdıklarım. Üniversite sonrasında gelen çalışma hayatının yoğunluğunda, uzunca bir süre ara verdim. Ancak yoga ile başlayan kendime yolculuğumda yaptığım çalışmalar neticesinde, bir sabah kâğıdı, kalemi elime aldım ve tekrar yazmaya başladım. İlk kitabım Gezginname'nin ilk öykü serisi Şeftali Ağacı'nın farkındalık yolculuğunu anlatmaya başladım. Aslında o dönem, bunun bir kitaba dönüşeceğinden habersizdim. Sadece yazdım. Sonrasında bir baktım ki, Şeftali Ağacı, koca bir öykü barındırmış içinde. Ardından kitaptaki diğer öykü serileri geldi ve Gezginname bir kitaba dönüştü. Başkalarıyla paylaşmaya ve Şeftali Ağacı'nın dediği gibi, birilerine dokunmaya niyet edince de basıldı. Ardından, ilk kitabımla aynı dönemde yazdığım kısa hikâyeleri Yeşil Bisikletli Kız kitabımda topladım. Sevgili yayımcım Kadir Aydemir, daha ilk tanışmamızda bir yoga kitabı yazmamı istemişti benden. Ben de Vay Başına Yoga Gelenler'i yazdım. Aslında bu üçüncü kitap, ilk iki kitabın başlangıç öyküsünü anlatan, hayatımın onyedi yılını kapsayan bir anı kitabı oldu. İlk iki kitabı okuyanlar, Vay Başına Yoga Gelenler'i okuyunca, daha iyi anlayacaklar öykülerin oluşumunu ve içeriğini. Kısaca üçüncü kitapla bir tamamlanma yaşanacak okuyucuda.

YJT Kitabında bir yoga öğrencisinin zihninden geçenleri hikayeleştirdin. Senin yoga öğrenciliğinden hocalığına giden süreç nasıl oldu?

ÇE Uzun yıllar çok severek halkla ilişkiler alanında çalıştım. Ancak oldukça yorucu bir tempoydu, artık o çarkın içinde yer alamayacağımı hissettiğimde de kendimi profesyonel işimden azad ettim. Sonrasında da yoga çıktı karşıma. Çalışırken son bir yılımda yoga yapma fikri oluşmuştu zaten, ilk 5 yıl sadece öğrenci oldum. Yolumu açan, dinginleştiren, farkındalıklar yaşadığım bu süreçte çok şey öğrendim. Bedensel ve zihinsel anlamda kendimdeki olumlu gelişmeleri gözlemledim ve ardından da "bana iyi gelen, başkalarına da iyi gelsin" diyerek Vivekenanda Üniversitesi'nin İstanbul'da açtığı yoga eğitmenliği kurslarına katıldım. Böylece 12 yıldır hayatımda olan yogayı, son 7 yıldır da öğrencilerimle paylaşıyorum.

YJT Bu kitapla birlikte, derslerinde değişen bir şeyler oldu mu? Öğrencilerin zihninden geçenleri yazıya dökmek derslerine nasıl yansıdı?

ÇE Aslında kitap yeni çıktı. Bütün öğrencilerim henüz kitabın tamamını okumadı ancak, kitap basılmadan paylaşma şansım olan, uzun yıllar birlikte yoga yaptığım arkadaşlarım ve öğrencilerimin, okumaları sırasında, yaşadıklarımıza, derslere tekrar döndüklerini gözlemledim. "Evet aynen bunları hissettim" , "tıpkı ben" diyenler ve okurken gülümseyenler bana doğru yolda olduğumu gösterdi. Bu tepkiler benim için önemliydi, çünkü kitabı yazmamın nedeni, ülkemizde giderek ilgi duyulan ancak yanlış bilinenleri olan, yogaya karşı halen ön yargıların olması. Yogaya mesafeli yaklaşanlara ulaşabilmek adına da hikâyelere biraz mizah katmanın yerinde olacağını düşündüm, bunu da yogaya yeni başlayan bir öğrencinin zihnindeki düşünceleri aktararak yapmaya karar verdim.

YJT Bu sayımızın teması gölge taraflarımızla ilgili de bir sorumuz var sana. Senin gölge yanlarınla baş etmek için özel bir yöntemin var mı? Yazmak gölge taraflarla yüzleşmenin bir yolu, kitapların hazırlık süreçleri bu anlamda neler çıkardı su yüzüne?

ÇE Gölge taraflarımı tanımak için birkaç yıl boyunca özel çalışmalarda yer aldım. Yüzleşmeler oldukça sarsıcı ancak bir o kadar da kendimi tanımama neden olan dönemlerdi. Kitaplarımın ilkini de bu yüzleşmelerden birinden hemen sonra yazmaya başladım. Kendimi her yönümle tanımak ve olduğum gibi kabul etmek aşamalarının ardından da, hiç durmadan yazmaya devam ettim. Yazarken de öncelikle kendi yaşadıklarımı aktardım, sonra yakın çevremde gözlemlediklerimi. Dolayısıyla da şunu söyleyebilirim ki, yazdığım her kitap gölgelerimin bana hediyesi oldu. Kendimizle yüzleşebildiğimiz ölçüde, içimizdeki potansiyeli ortaya çıkartıyoruz. Yazmak da içimizde var olan gölgelerin aydınlanması için harika bir yöntem. Yazarken hiç fark etmediğiniz yepyeni yollar çıkıyor karşınıza ve bazen aydınlık, bazen de karanlık caddelerde ilerleyen bir gezgine dönüşüyorsunuz.

cimenerengezgin1 cimenerengezgin



hafifleten **nefes**

Nefeste tüm ezberleri bozan Buteyko Metodu'nun Türkiye'deki eğitmeni Funda Aşkınoğlu ile uyguladığı yöntemin farkı ve yayınladığı kitabı ile ilgili konuştuk. Siz de tüy gibi hafiflemek ister misiniz?

söyleşi yeşim çağlayan

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Buteyko Nefes Metodu'nun farkı nedir? Nasıl etkileri var?

FUNDA AŞKINOĞLU Buteyko Nefes Metodu aslında bir teknik ya da terapi değil, zaten olması gereken sağlıklı solunumdur. Amacımız, kişiye, unuttuğu sağlıklı solunumu geri kazandırmaktır. Sağlıklı solunum nefesin burundan alınıp burundan verildiği, diyaframın kullanıldığı, dakikada 4-6 litre havaya karşılık gelen solunumdur. Kişi sanki hiç nefes alıp vermiyormuş gibi solunum yapar; solunum sırasında hiç ses duyulmaz ve gözle görülebilir bir vücut hareketi oluşmaz. Nasıl vücudumuzun ihtiyacından fazla yediğimizde sağlığımıza zarar veriyorsak, aynı şekilde ihtiyacımızdan fazla nefes aldığımızda da sağlığımıza zarar veriyoruz. Sağlıklı solunum hacmi dakikada 4-6 litre iken günümüzde hemen herkes dakikada ortalama 10-12 litre hava soluyor. Bu da oksijenin hücre, doku ve organlara ulaşmasını engelliyor. Buteyko Nefes Metodu ile kişi 7 gün 24 saat bulun solunumuna geçer ve nefes hacmini sağlıklı değerlere ulaştırır. Bu şekilde astım, horlama, uyku apnesi, uykusuzluk, konsantrasyon bozukluğu ve anksiyete dahil pek çok hastalık ortadan kalkar. Metod ayrıca ister amatör ister profesyonel olsun, sporcudaki nefes yetmezliğini oradan kaldırarak performans artışına yardımcı olur.

YJT Siz Buteyko Nefes Metodu ile nasıl tanıştınız? Sizin hayatınızı nasıl etkiledi?

FA Zihin ile nefes arasındaki bağlantıyı keşfettikten sonra, sağlıklı solunum yaparsam zihnimin de sağlıklı olacağını fark ettim. Sürekli düşünen zihnim hayatımı yaşanmaz hale getiriyordu. En doğru yaklaşımı bulmak amacıyla yaptığım araştırmalar her defasında beni Buteyko'ya ulaştırdı. Metodu öğrenmek için Hollanda'ya gittim ve Dick Kuiper'den eğitim aldım. Ardında yatan güçlü kimya zemini, Kimya Mühendisi olan zihnimi; uyguladığım yöntemler ise bedenimi ikna etti. Bu harika yöntemi Türkiye'ye getirmek isteği duydum ve İrlanda'ya giderek Buteyko Clinic International'da Patrick McKeown'dan eğitim adım. Türkiye'nin ilk ve şu anda tek Buteyko Nefes Eğitmeniyim. Buteyko bana bedensel ve zihinsel sağlığımı geri kazandırırken aynı zamanda yeni bir meslek ve misyon edinmemi sağladı.

YJT Kitap fikri nasıl doğru? Nasıl bir yolculuk oldu?

FA Hollanda'da kaldığım süre boyunca günlüğüme notlar almıştım. Aynı şekilde İrlanda'da yazmaya devam ettim. Küçüklüğümden beri okumak ve yazmak hayatımda her zaman önemli bir yer tutmuştur. Notlarımı gözden geçirirken aslında bir kitaba başlamış olduğumu hissettim. Bu kitabı tamamlamalı ve Buteyko'nun tanıtımına katkı sağlamalıydım. Buteyko söz konusu olduğunda birçok başlık altında kitap yazabilirsiniz. Ben, kendi yolculuğumun etkisiyle zihni sakinleştirmek ve farkındalık üzerine bir kitap yazdım. Hem metodu anlattım hem de yaşama ve zihne dair dokunuşlar yaptım. Nail Kitabevi Yayınları tarafından yenilenmiş ikinci baskısı yayınlandı. Sevgili yayıncım Erhan Nailoğlu'nun sonsuz desteğiyle ikinci baskıyı tamamen yenilenmiş ve çizimlerle desteklenmiş olarak okuyucularına ulaştırdık.

YJT Başka projeleriniz, Buteyko Nefes Metodu ile ilgili sürdürdüğünüz başka çalışmalar var mı?

FA İrlanda'daki hocam ve şimdiki iş ortağım Patrick McKeown'un "The Oxygen Advantage" isimli kitabını Türkçe'ye çeviriyorum. Benim kitabımla nefesle ilgili bilenen ezberleri bozduk. Bu yeni kitabımızla, televizyon başından kalkmayan kişilerden zayıflamak isteyenlere, hafta sonu koşucularından profesyonel sporculara kadar herkesin sporda nefesle ilgili bildiği ezberleri bozacağız. Ayrıca Buteyko Nefes Metodu'nun astımlı hastalar üzerindeki etkilerini konu alan bir klinik araştırmaya katılacağım. Patrick McKeown ile birlikte Buteyko Eğitmenleri yetiştirmek üzere yürüttüğümüz eğitim programımız var. Amacım şirketlerden okullara, spor salonlarından profesyonel kulüplere, çocuklardan yetişkinlere kadar her yere ve herkese Buteyko Nefes Metodu'nu tanıtmak.

dahası için: buteykonefes.com

spora *pas* ver



Naz Aydemir Akyol, başarılı eğitim hayatı, disiplinli sporcu kimliği, pozitif enerjisi, örnek aile yaşamıyla başta çocuklar olmak üzere birçok gence ilham veriyor. Akyol, özellikle ailelerden ve hayranlarından aldığı yoğun talep üzerine çocukluğundan bugünlerine uzanan hikayesini, keyifli bir dil ve birbirinden renkli görsel anlatımlarla benzersiz bir kitap serisine dönüştürüyor; "Naz'dan Spora Pas Serisi". Serinin ilki "3, 2, 1... Başla!" ile ilgili kendisiyle kısa bir sohbet gerçekleştirdik.

söyleşi yeşim çağlayan



YOGA JOURNAL TÜRKİYE **Kitaplarınızı hazırlamaya nasıl karar verdiniz, fikir nasıl oluştur?**

NAZ AYDEMİR AKYOL Çocukluğumdan beri yazmaya hep hevesim vardı. Okulda aldığım bir çok ödülüm var hatta ama çocuklara kitap yazma fikri kafamda hiç yoktu. Her şey "Kendimi çizgi film karakterine dönüştürsem nasıl olur?" sorusuyla başladı ve oluşacak fazla maliyet sebebiyle, madem yazmayı seviyorum, çocuklarla da ilgili bir şey yapmak istiyorum, neden çocuklar için bir kitap yazmıyorum dedim kendi kendime. Uzman pedagogumuz Cemre Soysal'ın değerli yönlendirmeleri ve Sadi Güran'ın muhteşem çizimleriyle "Naz'dan Spora Pas" serisi ortaya çıktı.

YJT **Çocuklara yönelik kitaplar hazırlamak çok keyifli olsa gerek. Okurlarınızdan nasıl geri dönüşler alıyorsunuz? Nasıl sorular, yorumlar geliyor?**

NAA Aldığım yorumların hepsi oldukça olumlu. Özellikle küçük yaştaki kız çocukarının keyifle okuduklarını duymak beni çok mutlu ediyor. Kitap herkese hitap etsin diye bazı sahneleri kurguladık tabii. Onlarla ilgili ya da Moka'yla ilgili sorular geliyor. Spor yaparken karşılaştığım zorluklarla nasıl başa çıktığım da en çok aldığım sorular arasında.

YJT **Spora çocuk yaşta başlamanın önemi büyük. Günümüzde çocuklar daha az hareketli, daha çok bilgisayar/ekran başında. Sizin çocukluktan bu yana spor yapan biri olarak ailelere en önemli tavsiyeniz ne olurdu?**

NAA Belki annem va babam beni yönlendirmeseydi şu an sporcu olmayacaktım. Doğru yönlendirme oldukça önemli diye düşünüyorum. Ebeveynler çocuğu sanata, spora ya da başka bir alana yönlendirmeli ki çocuklar da hayatta tabletlerden ya da teknolojiden başka keyif alabilecekleri alanlar olduğunu görsünler.

YJT **Seriye devam edecek misiniz ya da çocuklara yönelik başka projeleriniz var mı?**

NAA Seriye devam edeceğiz. Önümüzdeki sonbaharda ilkokul grubu icin ikinci kitap çıkıyor. Çocuklarla ilgili şimdilik başka bir projem yok, sporu bıraktığım zaman altyapıdaki sporculara psikolojik destek vermeyi planlıyorum.

akyolnaz

başarısızlığa *övgü*

Hataların da önemli ve öğretici olduğunu, başarısızlıklardan ders almamız gerektiğini hep duyarız. Ama başarısızlıklarından bahsetmeyi kimse istemez. İşte Özlem Gürses'in kitabı 'Bazen Olmaz' bu hiç söz edilmeyen 'başarısızlık'lardan söz ediyor. Hem de çok önemli isimlerin başarısızlıkları.

söyleşi yeşim çağlayan

YOGA JOURNAL TÜRKİYE **Herkesin başarıya, güce odaklandığı günümüzde başarısızlıklara odaklanmak fikri nasıl doğdu? Hem de merceğin altında çok başarılı isimler varken... Bu isimler nasıl karşıladı bu fikri? Nasıl bir hikayesi var kitabın?**

ÖZLEM GÜRSES İnanmayacaksın ama, çoğu heyecan duydu. Sanırım sürekli olarak "hormonlu ve gerçek dışı bir başarı hikayesinin baş kahramanı olmaktan" sıkılmışlar... Bir de tabii "başarı" kavramını tartışmaya açmak fikir insanların hoşuna gitti. Yine de bir iki ismi "ikna etmem" gerekti. Bazıları ise tamam dese de, konuşurken zor laf aldım ağızlarından! Kitap nasıl doğdu soruna gelirsek; geçen yıl Kasım ayında neredeyse depresyonda, sürekli ölüm haberleri aldığımız günlerde çaresiz ekrana bakarken, bir telefon aldım. Kronik Kitap'ın kurucusu sanayici işadamı Adnan Dalgakıran "benim bir kitap fikrim var" dedi... Zorla da olsa kalktım, bir kahve için buluştuk. O kadar sevdim ki fikri, bana terapi oldu diyebilirim bu kitap.

YJT **Siz yoga ve meditasyon pratiğine sahip birisiniz bildiğimiz kadarıyla. Bu pratik, 'başarı'nın tanımını da yeniden yaptırıyor insana bazen. Sizin hayatınızda başarı ne anlama geliyor? En büyük başarınız nedir?**

ÖG Ne harika bir soru bu! O kadar haklısın ki... Her ikisinde de kendinizden büyük ve farklı bir bütünün parçası olma hali hakim. Ve bu "günlük klişelerin" dışında düşünmenize yardımcı oluyor. Ayrıca hem yoga hem meditasyon düşünme frekansınızı değiştirerek, sakin ve açık bir zihinle olayları değerlendirmenizi sağlıyor. Bu da hırstan çok, mutluluğa odaklı bir yaklaşım getiriyor. Bana sorarsanız, başarı "kendin gibi olarak mutlu olmaktır". 'Elalem ne der ?' örgütünden bağımsız yaşamak yani... Sen yapabildin mi dersen, tam değil, hala deniyorum. En büyük başarım henüz yok! Bekliyorum.

YJT **Peki en büyük başarısızlığınız nedir?**

ÖG Bir türlü büyüyememek! Hala çocuksu bir tarafım var ve bu bana coşku verdiği kadar zarar da veriyor. Bir de her şeyi değiştirebileceğimi sanıyorum. Büyük yanılgı! Son olarak da dostluklarımı sayabilirim, çok geç dost edindim, genelde yalnız biriyim.

YJT **Başarı ve çaba elele kavramlar. Ancak bazen, aynen sizin kitabınızın hikayelerinde olduğu gibi, ne kadar çabalasak da olmuyor. Bazen de vazgeçmek gerekiyor. Bu çabalamak ve bırakmak arasında kaldığında ne yapmalı insan ? Konuştuğunuz ünlü ve başarılı isimlerden ne gibi dersler çıkardınız kendi adınıza?**

ÖG Bu kitabı hazırlarken kendi adıma da en çok düşündüğüm bu konuydu, ne zaman artık vazgeçmek gerek...? Sanırım şöyle bir ipucu olabilir, isteğimiz, arzumuz ya da



çabamız – siz nasıl adlandırmak isterseniz – bizi mutlu edeceğine üzüyorsa, öfkelendiriyorsa, orada bir eşik var demektir. Ders değil de, cebimde cümleler diyelim... Cem Yılmaz'ın "hayat ahkam kesmek için çok kısa" sözü şahaneydi mesela, Cem Boyner'in "yavaş acele edelim" demesi... Ali Sabancı'nın "gerçek başarı babandan kalan parada değil" hatırlatması, Muhtar Kent'in "psikolojik gelir" tanımı... Ve Mustafa Denizli'nin neredeyse her kelimesi! Benim anladığım şu, yola çıkmadan, cesaret göstermeden, kendin gibi olmadan hiçbir iz bırakılmıyor. Hayat, kaybettiklerimiz ve hiç vazgeçmediklerimizle güzel!

dahası için: ozlemgurses.com



bir *hindistan* ezgisi

Bir gezgin ve müzisyen Sebla Kaplan'la 'Hindistan: Kalbimdeki Melodi' kitabı üzerine konuştuk.

söyleşi yeşim çağlayan

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Müzisyen, gezgin, Thai Masaj terapistliği gibi pek çok yönün var. Bunlar kitaba nasıl yansıdı? Kitabın hikayesinden kısaca bahsedebilir misin?

SEBLA KAPLAN Çocukluğumdan beri müzik hep hayatımdaydı. Gezginliğe ve Thai Masaj'a başlayışım 2012'de Tayland'a gidişimle başladı. 2013'te yoga eğitmenliğine başladım. Tüm bunlar kitaba bir şekilde yansıdı. Daha çok yoga, müzik ve gezginlik... Aslında 'Hindistan: Kalbimdeki Melodi' bir anı kitabı. 2016'da gittiğim Hindistan'daki her günümü, Rishikesh'te aldığım Klasik Hint Müziği ve Mantra derslerimi, bir yoga eğitmenlik eğitiminde verdiğim yin yoga derslerini, yeni beslenme şeklimi, oralardayken okuduğum ve bana ilham veren kitapları, yogayı, müziği, gözlemlediğim Hint kültürü ve yaşamını, yolumda karşıma çıkan ilginç karakterleri ve en önemlisi kendi iç dünyama yaptığım yolculuğu anlatıyor. Thai Masaj yönümü, Tayland'ı ve kültürünü kendi hikayemle harmanlayacağım ikinci kitabın hayalini kurmaya başladım bile.

YJT Hindistan büyülü bir ülke... Senin ilgin nasıl gelişti? Ziyaretini nasıl planladın? Kitap fikri var mıydı giderken yoksa orada mı gelişti?

SK Yoga ile 2008'de tanıştıktan sonra, çevremde birçok kişinin Hindistan'a gittiğini duyuyordum. Fakat yine de içimden hiç Hindistan'a gitmek gelmiyordu. 2013'te Tayland'da aldığım yoga eğitmenlik eğitiminden tam 2 sene sonra ileri seviye eğitim için Hindistan'ı seçmemin sebebi, kendime, "Benim neye ihtiyacım var?" sorusunu sorup, cevabın, "Hayatımda daha meditatif olmak, yoga bilgisini çıkış yerinden almak ve yoganın özünü anlamak" olarak gelmesiydi. Gerçekten de ihtiyacım olan bana geldi. Hindistan'a olan bu ikinci ziyaretimde kitabı 2016 senesinin Mart ve Nisan aylarında yazdım. Bu sefer Rishikesh'te okul yerine yerel halkın yaşadığı mahallelerden birinden bir daire kiraladım. Goa'da da kendi yemeklerimi yapabileceğim bir konuk evinde mutfaklı bir oda kiraladım. Hindistan'a gitmeden önce kitap fikri vardı. Hashimoto Tiroiti rahatsızlığımı düzeltmek için yeni beslenmeme de bu seyahatte başlamış oldum. Yoga nasıl içsel disiplini öğretiyorsa, kitap yazmak için de o içsel disipline ihtiyacım vardı. Zaten var olanı yazacaktım. Günde en az 2-3 saat yazmaya ayırarak, hayatımda var olan konuları ve yoluma hediye gibi çıkan ilginç karakterleri de yazdım.

YJT Sen aynı zamanda online yoga ve sağlıklı yaşam portalı Yoga Dergisi'nin de kurucususun. O fikir nasıl doğdu ve gelişti, nasıl evrildi?

SK Yoga Dergisi bana hayatımda çok büyük birşeyi başarmışım hissi veren bir projeydi. 2014'ün Mayıs ayında bir gece online bir yoga dergisini tüm detaylarıyla hayal ettim, yazdım, çizdim ve ertesi gün bir web tasarımcısına websitesini yaptırmak için çalışmalara başladım. Projenin ismi basit ve anlaşılır da olmalıdır. Adına Yoga Dergisi koydum. Türkiye'de sağlıklı yaşam konularında ve yoga eğitmenliğinde uzman 30 kadar kişiye ulaşıp, gönüllü yazarlık yapmaları için onları teşvik ettim. O geceden sonra tam 1.5 sene tek başıma, gece gündüz demeden bilgisayar karşısında çalıştım. Ve Yoga Dergisi doğmuş oldu. Yoga Dergisi ilerlerken, ben biraz tıkandığımı hissettim. Hayatımda yapmak istediğim farklı şeylere bu projeyle ilgilenmekten zaman ayıramaz olmuştum. Bir gün Facebook'ta Yoga Dergisi'ni her şeyiyle karşılıksız devredebileceğim birilerini aradığımı duyurdum. Karşıma değerli yoga eğitmenleri Nazmi Gür ve Nazlı Turgut çıktı. Yaptıkları herşeye gönülden bir sevgiyle bağlı olduklarını hissettiğim bu iki insana güvendim ve Yoga Dergisi'ni onlara bıraktım. Zaten çok doğru bir karar vermişim. Onlar da Yoga Dergisi'ni kendi çocukları gibi benimseyip büyüttüler. Bu projenin daha da iyi ve güzel yerlere geleceğine inanıyorum. Yoga Dergisi bana ihtiyacım olan şeyi vermişti, ben de ona ihtiyacı olan şeyi verdim. Ve önemli olanın başarı veya başarısızlık değil, yola devam etmek ve yolun kendisi olduğunu anladım..

YJT Bu sayımızın teması gölge taraflarımızla ilgili de bir sorumuz var sana. Senin gölge yanlarınla baş etmek için özel bir yöntemin var mı? Yazmak gölge taraflarla yüzleşmenin bir yolu, kitabının hazırlık süreçleri bu anlamda neler çıkardı su yüzüne?

SK Gölge taraflarımla savaşmak yerine onları gözlemlemeyi ve kabul etmeyi öğrenmeye devam etsem de, ben de bazen her insan gibi tökezleyebiliyorum. Çocukluğumdan beri bana iyi gelen şarkı söylemek, dans etmek, doğada olmak, en yakın arkadaşımla konuşmak gibi eylemler gölge taraflarımın bendeki etkilerini hafifletmek adına çok yardımcı olmuştur. Farkındalığım geliştikçe, gölgeleri olduğu gibi kabul ettikçe, zaman zaman da onları törpüleyebildiğimi gördüm. Mesela kararsızlık, yalnızlık hissi, ve kendini sabote etme, kendini değersiz hissetme gibi şeylerin gölge yanlarım olduğunun farkındayım artık. Kitapta da bunlarla yüzleştiğim, içinde kaybolduğum çok an var. Bu yönlerimi kabul ettikçe, onların derinlerine inme cesaretini göstermek, hayat yolculuğumu daha keyifli hale getiriyor. Kitabı yazarken bu yönlerimle yeniden karşılaşmak beni şaşırtmıştı mesela. Bende var olan ama tam olarak göremediğim bu yönlerimi, karşımda bir insanı izliyormuş gibi izledim. Yazdıklarımda o an ne yaşıyorsam onu yazıyordum. Akışa bırak derler ya, ben de kendimi akışa bırakıyordum yazarken. Kitabı yazdıktan sonra değişmesi gereken gölge yönleri, hayatımda olumluya nasıl çevirebileceğimi araştırmaya başladım. Bu gölge yönlerim gelecekte bende var olmayabilir. Çünkü ben değişirsem, onlar da değişir. Benim gölge yanlarımı anlamak adına özel bir yöntemim yok. Ama olabildiğince sessizlik içinde olmak kendimi izlemek adına en büyük yardımcım. Sessiz olursanız çok şey duyarsınız. Kitabı yazarken de sessiz bir süreç yaşadığım için, o sessizlik bana bu kitabı yazdırdı. Kendini sevmek, kendine iyi bakmak, kendine iyi gelen şeylerle uğramak Da size iyi gelir.

dahası için: seblakaplan.com



yaşamın *bilimi*

Uzun yıllardır Ayurveda konusunda çalışan Ulli Allimendinger, bu kadim bilimi evinize taşıyor. Dengeli, zinde ve sağlıklı bir yaşam için ihtiyacınız olan tüm pratik bilgileri içeren bu kitap uzun yıllar sizinle olacak gibi görünüyor. Ulli ile kitabı ile kısa bir sohbet...

söyleşi yeşim çağlayan

YOGA JOURNAL TÜRKİYE **Bu senin ilk kitabın. Kaç yıldır Ayurveda alanında çalışıyorsun? Kitap fikri nasıl oluştu, kitap hazırlık süreci nasıl oldu?**

ULLI ALLIMENDINGER Ayurveda yolculuğun 2003 yılında Amerika ve Hindistan'da başladı ve halen devam ediyor. Önce 4 yıllık bir master programına devam ettim ve ardından New Mexico'daki Dr. Lad'in Ayurveda Enstitüsü'nde 2 yıllık başka bir programa devam ettim. Sonra da Hindistan'da bir süre staj yaptım.

Türkiye'de bir kitap yazmayı uzun süredir istiyordum. Birçok öğrencim ve danışanım, Ayurveda ile ilgili güvenilir bir Türkçe kaynak bulamıyorlar ve bana sorulardı. 2016 yılında Doğan Yayıncılık bana ulaşınca ben de yazmaya karar verdim.

YJT **Okurlar kitapta neler bulacaklar, kısaca bahseder misin?**

UA Kitap Ayurveda üzerine çok pratik bir rehber. İki bölümden oluşuyor. İlk bölümde, Ayurveda'nın teorik çerçevesi ile ilgili bir genel bakış, biraz arka plan bilgisi veriyorum. İkinci bölüm ise yağlarla kendi kendine masaj, yoga gibi günlük rutinler ve beslenme ile Ayurveda'yı yaşantınıza nasıl katacağınız ile ilgili.

Ben kitabın pratik, işlevsel, kullanılabilir bir kitap olmasını istedim. Çünkü Ayurveda'nın en büyük avantajı sadece tıbbi bir sistem değil, isminin de belirttiği gibi (ayu=hayat, veda=bilim) daha dengeli, zinde ve sağlıklı yaşam bilimi.

Kitabın sonunda, çok temel bazı tariflerden oluşan bir bölüm, Ayurvedik beden tipinizi belirleyebilmeniz için küçük bir test ve güzel yoga ve yemek fotoğrafları var.

YJT **Ayurveda'nın senin hayatına kattığı en önemli şey ne oldu?**

UA Sanırım 'denge' konusu en büyük katkısı oldu. Sağlıklı ve zinde bir yaşam bedeniniz, zihniniz ve ruhunuzun kendi içinde ve çevrenizle dengeli yaşamanız demek aslında. Ayurveda'ya göre her şey birbirine bağlıdır. Dolayısıyla, ne düşündüğünüz, ne yaptığınız, ne yediğiniz, nasıl uyuduğunuz, hepsi sizi sağlıklı ya da hastalıklı bir tarafa doğru götürür. Mesela benim bedenimde çok fazla Vata yani rüzgar enerjisi var. Dolayısıyla koşmak, aynı anda birden çok iş yapmak, ya da çiğ salatalar ya da kuru fasulye ve benzeri rüzgar-enerjisini besleyen gıdalar tüketmek benim dengemi rüzgar enerji tarafına doğru bozacağı için neticede hasta olmama neden olur. Ama, yavaş bir yoga pratiği, ılık bir çorba, ghee ya da avokado yağı gibi besleyici yağlar gibi daha topraklayan, toprak-su enerjisi taşıyan gıda ve aktiviteler tercih edersem aşırı çalışan Vata yani rüzgar enerjisini dengelemiş olurum. Olayın temelini kavrayınca aslında çok basit...

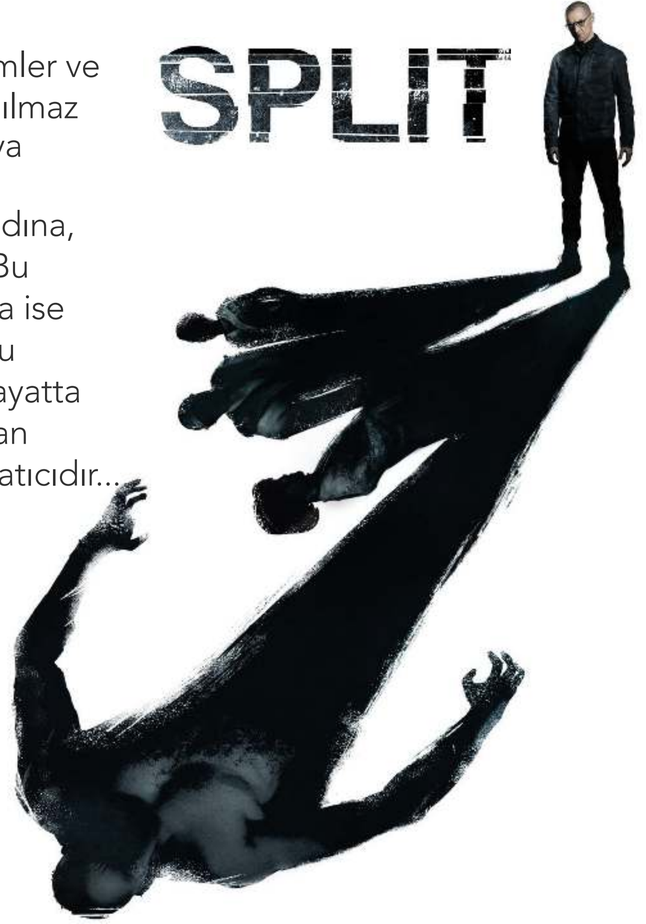
YJT **Kitabının içeriğini uygulamak konusunda yol göstermek için eğitimler, seminerler düzenliyor musun?**

UA Evet şu an devam eden Aralık ayında bitecek bir 200 Saatlik Ayurveda Eğitimim var. Yeni dönem eğitim Ocak 2018'de başlayacak. Ayrıca haftasonları kısa beslenme ve yemek workshopları de yapıyorum. Düzenli haber bültenlerime web sitem üzerinde üye olarak bu eğitimler, workshoplar ve detoks kampları ile ilgili bilgi alabilirsiniz.

dahası için: ulli-ayurveda.com

Yaşadığımız acı dolu deneyimler ve travmalar sırasında, acı dayanılmaz ise ve özellikle de kaçmanın veya savaşmanın mümkün olmadığı durumlarda, beynimiz bizi hayatta tutmak adına, son şansını kullanır ve donma tepkisi verir. Bu durumda acılı bölüm ayrıştırılır... Karşılığında ise bir "hayatta kalma parçası" ortaya çıkar... Bu parçamız iyi ve kötü değildir... Amacı bizi hayatta tutmaktır. Kimi zaman aşırı neşeli, kimi zaman güçlü, kimi zaman bilge, kimi zaman da yaratıcıdır...

Öte yandan, olayın yaşandığı yaşta kalan bir parça veya parçalarımız vardır. Bu parçalarımız benzer durumlarda tetiklenir ve birden bire bir çocuk, kurban veya tepkili bir kısım çıkar ortaya...
Bu parçalar çoğaldıkça ve derinleştikçe, parçalanmış kişilikler ortaya çıkar... Dönem dönem bazı kişilikler kontrolü ele geçirir...



Split filmindeki kahramanımız Kevin'in durumu, bu bölünmenin fantastik boyutlarındadır. 23 kişinin yaşadığı Kevin'in bedenindeki bazı parçalar, üç genç kızı kaçırır ve olaylar gelişir. Kaçırılan kızlardan birinin de çocukluk travması vardır ve tesadüfen orada değildir... Filmde, Kevin'in hikayesi ile olan bağ çok net kurulmasa da, benzer acılar geçmiş kişiler, derinde birbirlerini iyileştirmek üzere karşılaşırlar...

Filmin ilginç taraflarından biri ise Kevin'in her kişilik parçasının farklı farklı özellikleri olmasıdır. Birisi hasta iken, öteki çocuk ve bir diğeri ise sanatçıdır... Biri çocukluk çağında kalmış bir parça, diğeri ise her şeyi kontrol etmek isteyen ve kontrolü daha güç bir kısımdır. Kevin'in durumu o kadar ilerlemiştir ki, artık kişiliklerden oluşan bir konsey ve sanki bir seçimle başa gelen baskın karakterler ortaya çıkmıştır.

Birçok farklı kişiliğin, farklı psikolojik ve fizyolojik özellikleri olması, zihnimizin ne kadar manipülatif olabileceğini kanıtlar niteliktedir. Artık bilimsel olarak da ispatlanmaya başlandığı gibi, bir çok hastalığın kökeninde zihinsel duygu ve düşünceler yatmaktadır. Diğer bir gerçek ise atalardan taşıdığımız genler ise bize ait olmayan duygu ve düşünceler sayesinde beynimizin kodlanmasıdır. Güzel haber ise şudur: Epigenetik, bu genlerin kişinin bakış açısını ve anlayışını değiştirdiği zaman açık veya kapalı konuma geldiğini gösteriyor...

Beyinden ibaret olmadığımıza göre, 'kişilik' beynin ürettiği anlık tezahürlerden başka bir şey değildir.

Anlayışı derinden değiştiğinde, artık beyin kontrolü bırakır... Parçalarımız ise birer hediye olarak oradadır. Hakikat ise her zaman iyileştiricidir. Reddettiğimiz yönümüzü görmeye başladığımızda büyümeye, olgunlaşmaya başlarız. Tüm parçalar kendi özellikleri ile birleşir ve tamamlanma gerçekleşir. Daha önce reddettiğimiz veya kendimizi fazlaca özdeşleştirdiğimiz kısımlar ise artık sadece biz istediğimizde devreye girer.

Gölge olması için ışık da olmak zorundadır. Bir taraf ışıktadır, diğer taraf ise karanlıktadır... Biri diğerini işaret eder... Gölge tarafımızı fark ettiğimizde bütünleşme yolunda bir adım daha atılmış olur. İlk aşama bu gerçekle yüzleşmektir. Bu kısım karanlık ve zor olabilir. Kendimize hiç yakıştırmayacağımız gölgelerimiz olabilir. ''Her bir insanda insanlığın tüm halleri vardır.'' demiş Montaigne... Önemli olan noktalardan biri ise, kendimizde övündüğümüz parçaların da bizim önümüzde bir engel oluşturmasıdır. Parçaları iyi veya kötü olarak nitelendiren bizleriz; tüm parçalar bütünleştiğinde, özdeşleşme ortadan kalkar ve bir sonraki aşamada gerçekten kim olduğumuzu görmeye başlarız.

YAZI: DENİZ ÖZTAŞ - Aile ve Organizasyon Sistem Açılımı Uygulayıcısı, Yazar denizoztas.com

yoga BİRLİKTE güzel

2014 yılında, Birlieşmiş Milletler tarafından resmi olarak ilan edilen Dünya Yoga Günü, her yıl daha da büyük bir coşku ve katılımla kutlanıyor. Hem tüm dünyada hem de Türkiye'de. Aynı zamanda gündönümü olduğu için astolojik olarak da önemli bir gün olan 21 Haziran, uzun yıllardır New York Times Meydanı'nda binlerce insanın yoga yaparak kutladığı bir gün. Son yıllarda, Türkiye'de de farklı illerde, farklı mekanlarda kalplerin bir araya geldiği, sevgi, barış ve sağlık için insanların birlikte olduğu bir gün olmaya aday Bu yıl Hindistan Büyükelçiliği ve Hindistan Konsolosluğu'nun destekleriyle Ankara, Busa, İstanbul gibi illerde 21 Haziran'da yüzlece insanın bir araya geldi.



Kendisi de düzenli olarak yoga yapan Hindistan Başbakanı Narendra Modi, Yoga Günü'nün tüm dünyada kutlanmasında önemli bir etkiye sahip. Her yıl 21 haziran'da kendisi de binlerce insanla birlikte yoga yapıyor. Her yıl olduğu gibi bu yıl da konuyla ilgili kısa bir mesajı var, tüm dünyaya ve yoga severlere...

" Beden, zihin ve ruhun birbiriyle bağlantı kurmasını sağlayan bir pratik olarak yoga dünyanın da bir araya gelmesi için öenmeli bir rol oynamaktadır. Yogayı eskiden sadece, Himalaya dağlarında yaşayan kutsal kişiler uygulayabiliyordu. Şimdi ise pekçok kişinin gündelik yaşamının bir parçası olmuş durumda. Hint dili, gelenekleri ya da kültürü ile ilgili bilgisi olmayan ülkeleri bile Hindistan'a bağlayan bir çok güçlü bir araç. Bütün gün yoga yapmak önemli değil. 50 ya da 60 dakika bile, beden, zihin ve akla uyum ve düzen getirmek için yeterlidir. Eğer dünya üzerindeki milyonlarca insan bu iyi olma haline ulaşabilseler, insan düşüncelerinden doğan sorunların çözülmesi için çok önemli bir adım atılmış olur. Nasıl ki tuz sadece yemeklere lezzet vermek için değil bedenin ihtiyacı olan bir madde ise, yoga da yaşamın tadı tuzudur. Yoga genç insanlar arasında meslek olarak giderek daha da yaygnlaşıyor. Yoga etrafında yeni bir sektör oluşuyor. Bazı ülkelerde 24 saat yoga yayını yapan televizyon kanalları var. Geçmişte sağlık sigortamız yoktu. Ancak yoga hiçbir harcama yapmadan sağlığımızı garanti altına almamıza yardımcı oluyordu. Yoga alacaklarınızla değil vazgeçebileceklerinizle ilgilidir. Yoga sadece hastalıklardan kurtulmak için değildir, daha çok iyi olma halinin devamını sağlamayı amaçlar. Ünlü doktorlar, sağlıklı bir hamilelik ve doğum için yoga önermektedir. Günümüzde, insanlar kendileriyle bağlantılarını kaybetmiş durumdadır. Yoga bizim bu bağı yeniden kurmamıza yardımcı olur. "

21 HAZİRAN

dünya yoga günü

ETKİNLİKLERİ

Dünya yoga gününün 3 yıl önce Birleşmiş Milletler'de 177 ülkenin imzası ile kabul edilmesi, ki bu ülkeler arasında Türkiye de vardır, bu şu demektir: yoga yaşam tarzı, yoga kültürü, yoga bilinci (birlik bilinci) yoga sisteminin insanlık için ve bütün dünya toplumları için tavsiye edilmesi, halka yayılması düşüncesi, olgusu ile rüştünü ispat etmiş bir yaşam sistemi olarak algılınaması.

Biz bu algı ve anlayışı kendi yoga çalışmalarımızdan elde ettiğimiz neticelerden ve faydalarından da anlıyoruz zaten. Benim şahsi görüşüme göre yoga, dünyada insanoğlunun sağlıklı yaşamla ilgili keşfetmiş olduğu en önemli sistemdir.

Din olmamasına rağmen, bütün dinlerde mevcut olan ahlaki yapıya sahiptir. Fiziksel egzersizleri ile vücuttaki bütün organların genç kalmasını sağlayan bu çalışmaların yanında doğru beslenme, nefesi doğru kullanma ve meditasyon ile zihnin tamamen gereksiz düşüncelerden temizlenmesi sayesinde insanoğlu gerçek insan olma yolunda bir adım atmış olur ve saymakla bitmeyen yararlarından dolayı bugün yoganın bütün devlet okullarında okutulması başarıldığı takdirde düşman kelimesi tarihten silinir ve savaşların sonu gelir inancı ve duaları ile yaşıyorum.

YOGİ ADNAN ÇABUK

Yoga Vakfı, önceki 2 yıl da olduğu gibi, bu yıl da, Dünya Yoga Günü'nde tüm yoga eğitmemlerini ve yoga severleri bir araya getirme görevini gönüllü olarak üstlendi.

Organizasyonun başında her zaman olduğu gibi Yogi Baba Adnan Çabuk vardı. Proje Koordinatörü ben Orkun Kargöz, Yoga Vakfı Avukatımız Esra Karaosmanoğlu ve Vakıf mütevelli heyetinden Murat Ergin operasyonun çekirdek

kadrosundaydı. Pİ Angel ve Akmerkez de bize dışardan destek verdi.

O gün tüm değerli yoga eğitmenlerimizin, bilgilerini bizlerle paylaşmak için son derece hevesli olarak, canı gönülden orada olmak istediklerini çok iyi biliyorduk. Ancak programımız saat 15:00 - 22:00 saatleri arasında olduğundan, bir seim yapmak ve ona göre bir program hazırlamak durumundaydık.

İlk olarak Derya Altunel hocamız ile "Yetişkinler için Çocuk Yogası"yla başladık. Ardından, İpek Darga hocamız ile "Zihinsel Detoks", Mert Güler hocamızla "Aşk ile Gülümse", Hindistan Başkonsolosu Purnojyoti Mukherjee ve Yoga Vakfı Kurucusu Yogi Baba Adnan Cabuk ile günün anlam ve önemi konuşması, Ebru Şinik ile "Kadim Nefes Teknikleri", Orkun Kargöz, Esra Karaosmanoğlu ve Murat Mısırlı hocalarımız ile "Yoga Akış", Brahma Kumaris ile "Meditasyon", Goranga Yoga ile "Kirtan" yaparak günü keyifle kapattık.

Programı belirlerken, Yogayı doğru anlatmak üzere bir kurgu yaratmaya çalıştık.

Yoga insana kendi benliğini tanımasını, dengede tutmasını öğretir. Yaşam daha derinlemesine yaşanır. Çektiğimiz anlamsız acılar, yoga sayesinde yerini evrensel uyuma bırakır. Yogayla uğraşan insan, kendi "özünün" farkındalığını yaşar ve kendini evrendeki her şeye çok daha yakın hisseder. Canlı, cansız her şeye daha derin bir sevgi duyar. Onlarla bütünleşir. Yoga, mutlu ve aydınlık bir insan olmanın yöntemidir. Yoga bir din değildir. İnsanları fiziksel, zihinsel ve ruhsal disiplin yoluyla mutluluğa, başarıya ve aydınlanmaya ulaştırmayı amaçlayan bir sistemdir. Yoga yolunda ilerlemenin belirtileri sağlık, fiziksel hafiflik hissi, metanet, temizlik, hoş ses, olumlu beden kokusu, zihnin dengeli, sakin ve huzurlu olması, ihtiraslardan arınma ve alçak gönüllülüktür.

Bizlerde tüm bu felsefeyi, anlayışı, pratiklerin içine yerleştirerek bir farkıdalık yaratmak istedik. Yola çıkış mottomuz buydu.

Etkinlik günü güzel bir katılım oldu. Akmerkez Üçgen Teras'ı dolduran kitlenin ortak özelliği içten gelen tebessümün, gözlerden dışarı çıkan ışıltısı, koşulsuzca akıtılan sevgiydi. Karşılıksızca verilen hizmet, hoşgörüydü. Hoşnut kalabilen, varlıklı olmak yerine var olmayı seçen, kucak açan, iyi niyetli insanlarla doluydu. Etrafınızda bu özelliklere sahip 300'e yakın insan varsa, oradan gitmek istemezsiniz. O gün de öyle oldu, program bittiğinde hiç kimse ayrılmak istemedi.

Bu bizim için en önemli yorumdu zaten.

Artık çoğu insan, her geçen gün, bu felesefeyi anlamanın, yoga pratiği yapmanın, yoga ve yoga ürünlerini günlük hayatına katmanın kendisine iyi geldiğini biliyor. Bizim görevimiz hiç durmadan bu düşünceyi yaymaya devam etmek. Önümüzdeki sene için de şimdiden çalışmalarımızı başlattık. Daha fazla kişiye dokunmayı planlıyoruz.

ORKUN KARGÖZ



istanbul avrupa yakası
ETKİNLİKLERİ

istanbul anadolu yakası
ETKİNLİKLERİ



Dünya Yoga Günü'nün ilk kutlanışı 2001 yılına dek gidiyor. Portekiz Yoga Birlikleri Konfederasyon Başkanı ve Hindistan'ın sivillere verdiği en büyük ödüllerden biri olan Padma Şri ödülünü 2015 yılında almış Swami Amrta Suryananda, 2001 yılından beri Portekiz'de bu günü organize ediyor ve bu günün tüm dünyada da kutlanmasını arzuluyor; bunun için çaba sarf ediyor, ancak çabaları sonuçlanmıyor. Swami'nin yoga misyonunun Vivekananda (sVYASA) Yoga Üniversitesi Başkanı Dr. HR Nagendra ile benzer olmasından dolayı - yani yoganın bilimsel çalışamalar ile günümüz dünyasında hak ettiği yeri bulması için çaba sarf etmesinden dolayı - bu büyük isimler kendi kurumlarının düzenlediği çeşitli etkinliklerde konuşmacı olarak birbirlerini destekleyerek bir arada olmaya devam ediyorlar. 21 Haziran Dünya Yoga Günü etkinliklerinde Vivekanananda (sVYASA) Yoga Üniversitesi ana kadrosu ile kutlamalara katılıyor.

O esnada politik bir gelişme oluyor ve Narendra Modi Hindistan'da başbakan seçiliyor. Narendra Modi'nin özelliği kendisinin yoga yapması ve Vivekananda (sVYASA) Yoga Üniversitesi ile birlikte 1980'lerden beri çalışıyor olması. Göreve geldikten hemen sonra AYUSH - Tamamalayıcı ve Geleneksel Tedaviler Bakanlığı'nı kuruyor ve bu bakanlıktaki yoga komisyonu başkanlığına Dr. Nagendra'yı getiriyor. Dr. Nagendra, dostu Swami Amrta Suryananda'nın dileğini hatırlıyor, astrolojik olarak gündönümün temsil ettiği geçişin yanı sıra, Hint Mitolojisi'nde de özel bir anlamı olan bu günün Birleşmiş Milletler-de kabul edilmesi için başbakanı ikna ediyor. Birleşmiş Milletler'in 2015 yılında bugünü "Uluslararası Yoga Günü" olarak ismini değiştirerek anons etmesiyle tarihte yeni bir sayfa açılıyor, bir rüya gerçek oluyor!

Bu günün tüm dünyada kutlanmasının çok önemli olduğunu düşünüyorum, zira her ne kadar son



dönemde yoganın ne olduğu ile ilgili farkındalık artmış olsa da, daha gidilmesi gereken yol çok… Yoga dendiği zaman herkes kendisine göre bir şey anlıyor. Batı'da bir tür akrobasiye dönmek üzere, doğuda ise aşırı mistik ve suistimale açık durumlar yaşanabiliyor. Dolayısıyla resmi makamların (Hindistan Büyükelçilikleri, Konsolosluklar gibi) desteği ve güvencesiyle bu tür tanıtım etkinliklerinin yapılması çok büyük fırsat. Yoganın tanınmasını, gelişmesini, yaygınlaşmasını isteyen tüm eğitmenlere bu konuda görev ve sorumluluk düşüyor…

2015 yılında o dönemin Hindistan Başkonsolosu Manish Gupta bizimle irtibata geçti ve Vivekananda (sVYASA) Yoga Üniversitesini temsil ettiğimiz için İstanbul Anadolu Yakası etkinliğini onlar adına organize etmemizi istedi. Konsolosluk da böylece Avrupa Yakası etkinliğine odaklanacaktı. İlk sene Türk Balıkadamlar Kulübü ile irtibata geçtik ve onların desteğiyle ilk sene 200'e yakın misafir ağırladık. Halbuki hedefimiz 100 kişiydi ve duyuru imkanlarımız sınırlıydı, paramız yoktu, herkes gönüllüydü ve devam eden eğitim programları ve iş akışları arasında bu özel günü sıkıştırmak zorunda kalmıştık…

Birinci yıl Türkiye'de en yoğun katılımlı etkinliği düzenlediğimizi görünce, Konsolosluk ile olan ilişkilerimiz daha da ilerledi. Başkonsolos da yine bize bir hedef verdi, yoganın tanınırlığı hedef ise tek bir gün yetmezdi, sene boyunca etkinlikler devam etmeliydi. Hep beraber düşünmeye başladık bunu nasıl yaparız diye… Bu esnada 2016 yılında Manish Gupta farklı bir ülkeye atandı ve 2. Uluslararası Yoga Günü'nde aramızda olamadı. Ancak ikinci yıl kutlamalarını Hindistan Konsolosluğu görevine devam eden Sanjay Jain ile devam ettirdik. Bu esnada ikinci yıl etkinlikleriyle ilgili yer arayışımız devam ederken Yoga Eğitmenlik Sertifika Programı stajlarını belediye tesislerinde yapmaya başlayan Hande Tüzel Uluslararası Yoga Günü'nün belediye tesislerinde kutlanması için aracı oldu. Kalamış Parkı Mesul Müdürü Bedirhan Şahin'in konuya inanması ve bize güvenmesiyle, 2016'da Hindistan Başkonsolosluğu, Kadıköy Belediyesi ve Vivekananda Yoga Üniversitesi adına İstanbul Yoga Merkezi ve Purnam Yayınları bir araya geldi… Bu özel günde koca bir halı sahayı doldurmayı başardık, hafta içi olmasına ve akşam üstü düzenlenmesine rağmen… Yıl boyunca da Kadıköy Belediyesi'nin farklı tesislerinde ücretsiz etkinliklerimize Haziran 2017'ye dek devam ettik. 2018 döneminde de devam edeceğiz etkinliklerimize. Tüm bu çalışmalarla bir kez daha birlikte çalışmanın önemini gördük. Uluslararası Yoga Günü'nün yalnız bir gün değil yıl boyu gerçekleştirilen etkinliklerden oluşması vizyonunu ilk veren eski Hindistan Başkonsolosu Manish Gupta'ydı, kendisinin arzusunu yerine getirebilmiş olmaktan dolayı mutluyuz.

2017 yılında Başkonsolosluk bize yine geldiğinde bu kez etkinlikleri haftalık bir program olarak ilçeye yayma fikrimizi ilettik; böylece hem daha fazla duyuru yapabilme şansımız olacak, hem de o gün özel bir işi olup gelemeyecek olan kişilere başka günlerde yogayı tanıtma imkanı bulacaktı. Kadıköy Belediyesi'ne bir teklif hazırladık. Dört gün boyunca nefes, meditasyon, yoga terapi gibi daha özel konuları da içeren yoga uygulamalarının ve yoga felsefesinin bulunduğu ön etkinlikler için çeşitli kültür merkezleriyle parkların tesis olarak açılmasını, beşinci gündeki ana etkinlik içinse yine Kalamış Parkı Tesislerinin açılmasını talep ettik. Kabul edildi, çalıştık çabaladık, tamamı gönüllülerden oluşan 60 kişilik kadromuzla bu çalışmadan da alnımızın akıyla çıktık… Kadıköy Belediyesi Belediye Başkanı Aykurt Nuhoğlu başta olmak üzere tüm ekibine gönülden teşekkürler…

Ön etkinlikleri çekirdek kadromuzla birlikte düşünüp tartışarak hazırladık, düzenlediğimiz organizasyonları diğerlerinden ayıran en büyük özellik bu organizasyona gerçekten hiç yoga yapmamış olan halkın geliyor olması, gerçekten bir tanıtım yapıyoruz. Yoksa halihazırda yoga yapan ya da yoga eğitmeni olan katılımcı kişi sayımız yok denecek kadar az. Dolayısıyla programları hazırlarken hiç bilmediklerini düşünerek bir şablon çıkarıyoruz, örneğin ağır bir teori anlatmak yerine aynı teoriyi basitleştirip yoga felsefesinin temellerini bilmeyen kişilere göre uyarlayarak açıklıyoruz. Aynı şekilde uygulamalar da yine hep başlangıç seviyeye uygun, herhangi bir akrobasi içermeyen ve sakatlanma riski içermeyen basit serilerden oluşuyor…

Ana etkinlik programı ise Uluslararası Yoga Günü'nün mimarı Hindistan'daki AYUSH Bakanlığı'ndan geliyor ve resmi etkinliklerde kullanılması isteniyor. İlk seneden beri bu kitapçıkta yazan ne varsa, bunları çok ufak yerel uyarlamalarla geliştirerek uygulattırdık, yoksa kendi isteklerimize göre hareket etmiyoruz.

Her sene bu etkinliklerde yoga matı dağıtıyoruz, bütçesini Hindistan Başkonsolosluğun veya Belediyenin karşıladığı… Biz de Purnam Yayınları olarak her sene bu günün şerefine bir kitap lansmanı yapıyoruz; ilk sene Kaygı, Depresyon ve Yoga isimli kitabı lanse ettik. Son iki yıldır da Yoga Vazişta isimli büyük edebi eserin 2. Ve 3. Ciltlerini bu etkinlikte lanse ediyoruz.

Bu sene Uluslararası Yoga Günü hem ramazana hem de Kadir Gecesine denk geldi, biz de program sonunda iftariyeliklerin dağıtılmasından sonra tasavvuf müziği ve Sema gösterisi ile birleştirmeyi düşündük, iyi ki de yapmışız çok güzel bir gece geçirdik… İki kültürün bu kadar güzel içiçe geçtiği, duygulandıran anların yaşandığı güzel bir geceydi. Tüm ekibimiz çok fazla teşekkür aldı, kulağımıza hiç şikayet gelmedi - ki bu kadar büyük etkinliklerde şikayet almamak mucize gibi bir şeydir. Herkes mutluydu, severek yoga, nefes ve meditasyon yaptılar, oruçlarını bozdular, sema gösterisini izlediler…. Herkes teşekkür ederek ayrıldı…

Aslında her sene etkinlik düzenlemekle ilgili bilgi ve tecrubemiz artıyor, gelecek sene için de şimdiden düşünüp heyecanlanmaya başladık. Purnam Yayınlarından kesin bir kitap çıkarırız diye düşünüyorum, arzu ettikleri sürece Belediyemiz ve Hindistan Başkonsolosluğu ile olan işbirliğimiz de devam eder, ama onun dışında şimdiden kafamızda neler döndüğünü açıklamayayım sürprizi kaçmasın.

AYÇA GÜRELMAN

ankara ETKİNLİKLERİ

Hindistan Başbakanı Narendra Modi, 27 Eylül 2014'teki 69. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu konuşmasında dünyayı Uluslararası Yoga Günü'nü benimsemeye teşvik etti ve 11 Aralık 2014'te teklif oy birliğiyle onaylandı. İçlerinde Türkiye'nin de bulunduğu 177 ülke tarafından rekor bir sayıyla desteklendi. Hindistan Başbakanı'nın da dediği gibi yoga "zihnin ve bedenin, düşünce ve eylemin, dizginleme ve tatminin, insan ve doğanın, holistik bir bakış açısıyla sağlık ve esenliğin birleşimini temsil eder. Yoga egzersizden ziyade kendimizle, dünyayla ve doğayla bir olmakla ilgilidir. Yaşam tarzımızı değiştirerek ve bilinç oluşturarak iklim değişikliğiyle başa çıkabiliriz.". Yoga gerçekten de hayata bakış açımızı değiştirme yetisine sahiptir.

21 Haziran etkinlikleri kapsamında Ankara'da Hindistan Büyükelçiliği tarafından hazırlanan program Büyükelçi Rahul Kulshreshth'in ve Birleşmiş Milletler'in Ankara'daki temsilcisinin konuşmalarıyla başladı. Elçilik çalışanlarından Rajeev Rajendran ısınma egzersizleri gösterdi. Bunu takiben Suna Küçükçınar ve Bahar Demirtola yoga üzerine master class düzenledi. Yoga eğitmenleri Suna ve Bahar Bangalore'deki S-VYASA Üniversitesi'nden sertifikalı. Isınma egzersizleri ve master class büyük ilgi gördü. Amaç yol gösteren unsurları ve birkaç yoga duruşunu tanıtmaktı. Bunun devamında Suna ve Bahar konferans salonunda S-VYASA Üniversitesi'nde deneyimlediklerini anlattılar. Programın sonunda "Yoga : Aligning to the Source" adlı film gösterildi.

Etkinlik programı hazırlanırken, Hindistan'da geliştirilmiş olan Ortak Yoga Protokolü'nü takip edildi. Amacımız master class'ın farklı seviyelerdeki tüm katılımcılara hitap etmesi ve özgün olmasıydı. Konferans salonundaki seans yoganın bazı temel kısımlarını açıklamaya ve soruları cevaplamaya yönelikti.

2015 ve 2016 yıllarında Uluslararası Yoga Günü'nü ODTÜ'de kutlanmıştı. Uluslararası Yoga Günü'nü ilk defa bu sene elçilikte düzenlendi ve gelen geri bildirimden son derece güzel oldu. Katılımcılar arasında yabancılar ve Türk vatandaşları, gençler ve yaşlılar, devamlı yoga yapanlar ve yoga öğrenmek isteyenler vardı. Katılımcılardan aldığımız tepki olumlu ve coşkuluydu.

Önümüzdeki yılalr için de hedefimiz, daha fazla etkinlik düzenlemek, daha fazla insana yogayı tanıtmak ve Uluslararası Yoga Günü'ne daha geniş çapta katılım sağlamak.

HİNDİSTAN BÜYÜKELÇİLİĞİ ve
SUNA KÜÇÜKÇINAR, BAHAR DEMİRTOLA



21 HAZİRAN'dan GÖRÜNTÜLER





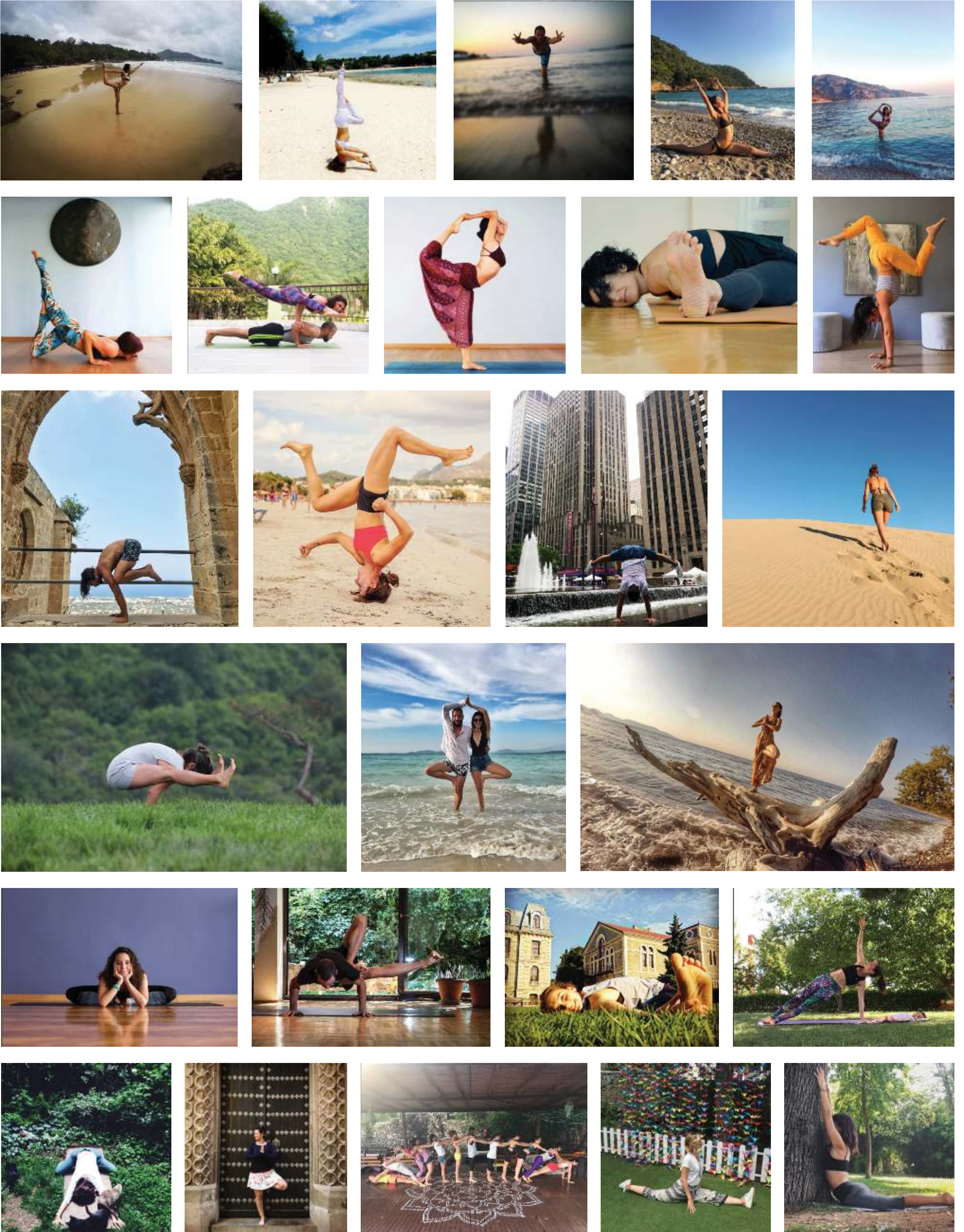












yoga her an her yerde...

#yogajournalturkiye etiketli paylaşımlarınız için teşekkürler